

大学通识类课程“十三五”规划教材

# 大学生心理健康教程

刘时新 主编

薛春艳 林 莉 崔 佳 副主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书内容紧扣与大学生紧密相关的学习与生活问题,从多个方面讨论大学生心理健康问题,既有理论基础,更有实践经验。全书内容包括大学生心理健康导论、人格与自我认知、情绪管理、压力管理与入学适应、恋爱心理及性心理、人际关系与心理健康、学习与心理健康、常见心理障碍、心理咨询与治疗、珍爱生命、积极心理学与大学生活等。各章节穿插有案例和心理测试题,可帮助大学生认识自我,学会一些心理减压方法,具有很强的现实意义。

本书可作为普通高等学校或高职高专院校大一新生的心理辅助教材,也可供相关人员参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程/刘时新主编. —北京:电子工业出版社,2016.8

大学通识类课程“十三五”规划教材

ISBN 978-7-121-29345-0

I. ①大… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第157850号

策划编辑:谭海平

责任编辑:谭海平 特约编辑:王崧

印 刷:

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:17 字数:336千字

版 次:2016年8月第1版

印 次:2016年8月第1次印刷

定 价:29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式:(010)88254552, [tan02@phei.com.cn](mailto:tan02@phei.com.cn)。

# 前 言

进入大学后，大学生在环境适应、专业选择、人格发展、自我管理、人际关系、恋爱情感、学习适应与求职择业等方面可能会出现一些心理问题，一旦处理不当，就会引起不可忽视的个人危机和社会危机。随着我国经济和文化水平的整体发展，大学生在关注身体健康的同时，也越来越关注心理健康。心理健康是个体在良好生理状态基础上的自我和谐，以及与外部社会环境和谐所表现出的个体的主观幸福感。大学生关注心理健康就是希望怎么样可以让自己更健康、更快乐、更幸福。

大学生想要获得真正的幸福，必须去发现自我的优点，并进行充分发挥，用毕生去实现自己的价值。大学生应该发现和发展出自我最有价值的地方，并充分利用这些能力和天分去追求更美好的东西。在当代社会，追求有意义的生活得到了广泛认可，而良好的心境体验能够使生活变得充实且富有意义。如何使当代大学生具有良好的心境体验、正确的自我观念、恰当的自我评价、完整的个性结构、和谐的人际关系，养成健康的生活方式，过有意义和幸福的生活等，是当前高校大学生心理健康教育工作的迫切需要。

课程教学是大学生心理健康教育工作的主渠道。教育部办公厅《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅〔2011〕1号）文件指出：“高校应充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系，学校应开设必修课或必选课，给予相应学分，保证学生在校期间普遍接受心理健康教育课程教育，高校应充分考虑学生的心理发展规律和特点，科学规范大学生心理健康教育课程的教学内容，切实改进教育教学方法。”推动大学生心理健康教育课程建设，受到了政府和教育主管部门前所未有的重视。

编者所在的大学高度重视大学生的心理健康教育，成立了心理健康教育教研室，针对全校新生开设了大学生心理健康教育通识必修课程。为有针对性地满足教师和学生的心理健康教育需求，学校成立了教材编写组，以对教材内容进行修订和调整。

本教材注重理论与实践的结合，突出实用性和针对性。教材内容紧扣与大学生紧密相关的学习与生活问题，既有理论基础，更有实践经验。在教材的各个章节中，穿插案例和心理测试题目，帮助大学生认识自我并学会一些心理减压方法，这无疑具有很强的现实意义。

第1章讲述大学生心理健康导论,第2章讲述大学生人格与自我认知,第3章讲述大学生情绪管理,第4章讲述大学生压力管理与入学适应,第5章讲述大学生的恋爱心理与性健康,第6章讲述大学生最关心的人际交往,第7章讲述大学生的学习问题,第8章讲述大学生常见的心理障碍,第9章介绍心理咨询与治疗的理论和技术,第10章讲述大学生生命教育和心理危机干预,第11章讲述积极心理学理论。

本书由刘时新拟定章节编写提纲。第1章由孙国胜编写,第2章由刘时新编写,第3章由周轶琼和崔佳编写,第4章由许立桥编写,第5章由薛春艳和胡晶晶编写,第6章由薛春艳和林莉编写,第7章由孙蕊芳编写,第8章由刘小丽和范逸萍编写,第9章由张勇编写,第10章由薛春艳编写,第11章由刘运显和崔佳编写。全书最后由刘时新统一修改和定稿。

本书可以作为大学生心理健康教育课程的指导性书籍,也可作为大学生了解心理学知识以及开展心理健康自我教育的读物。我们期待大学生养成健康的生活方式,过有意义、幸福的生活。

本书在编写过程中参考了许多专家和同行的书籍、论文等文献资料,在此向相关学者表示由衷的感谢!由于参加本教材编写的老师理论素养和专业水平有限,书中难免会有错误和不足,谨请同行专家和广大读者批评、指正。

编者

2016年7月

# 目 录

第 1 章 大学生心理健康导论	1
1.1 大学生心理发展	1
1.1.1 心理发展的含义	1
1.1.2 心理发展的主要特点	2
1.1.3 大学生心理发展的特点	2
1.2 大学生心理健康	4
1.2.1 科学的健康观	4
1.2.2 心理健康及界定原则	6
1.2.3 大学生心理健康的标准和内涵	9
1.3 大学生心理健康的意义	11
1.3.1 大学生心理健康的个体意义	11
1.3.2 大学生心理健康的社会意义	13
1.4 影响大学生心理健康的主要因素	14
1.4.1 影响大学生心理健康的诸因素分析	14
1.4.2 大学生群体的特殊性对其心理健康的影响	18
第 2 章 大学生人格与自我认知	21
2.1 人格特质	24
2.1.1 气质	24
2.1.2 性格	29
2.2 积极特质	33
2.2.1 大五人格模型	33
2.2.2 特质相关性优势的影响	34
2.3 大学生健全人格的塑造	35
2.3.1 大学生人格偏差的成因	35
2.3.2 大学生健全人格的特征	35
2.3.3 大学生健全人格的塑造	39
2.4 自我认知	44
2.4.1 自我认知的内容	45
2.4.2 大学生自我认知的特点	47

第3章 大学生情绪管理 .....	53
3.1 情绪概述 .....	53
3.1.1 情绪的定义 .....	53
3.1.2 情绪的要素 .....	54
3.1.3 情绪与情感的关系 .....	55
3.1.4 情绪的功能 .....	55
3.2 情绪控制能力 .....	57
3.2.1 情商 .....	57
3.2.2 情绪 ABC 理论 .....	61
3.3 情绪的表达与处理 .....	64
3.3.1 大学生常见的不良情绪 .....	64
3.3.2 正确情绪表达的方式 .....	68
第4章 大学生压力管理与入学适应 .....	73
4.1 压力与压力应对 .....	73
4.2 压力源及特点 .....	75
4.2.1 压力源 .....	75
4.2.2 压力源特点 .....	78
4.3 压力对大学生心理的影响 .....	79
4.3.1 压力与健康的关系 .....	79
4.3.2 压力对大学生心理的影响 .....	79
4.4 压力管理 .....	81
4.4.1 压力应对方式的含义 .....	82
4.4.2 大学生压力应对的影响因素 .....	82
4.4.3 大学生压力管理策略 .....	83
4.5 大学新生入学适应 .....	86
4.5.1 大学新生入学适应过程中的压力及其表现 .....	86
4.5.2 大学新生入学适应过程中的压力应对 .....	90
第5章 大学生恋爱心理及性心理 .....	95
5.1 爱情 .....	95
5.1.1 爱情的定义 .....	95
5.1.2 爱情的发展 .....	96
5.1.3 爱情的心理学理论 .....	97
5.2 恋爱之自我认识 .....	105
5.2.1 恋爱自我认识的途径 .....	106

5.2.2	恋爱男女的风格特点	108
5.3	大学生的恋爱心理	113
5.3.1	大学生恋爱的类型与特点	115
5.4	大学生恋爱挫折与心理调试	116
5.4.1	失恋	116
5.4.2	单恋	120
5.4.3	多恋	121
5.5	大学生恋爱能力的培养	122
5.6	性心理的发展和大学生性心理特点	124
5.6.1	性心理的发展阶段	124
5.6.2	大学生性心理的特点	126
5.7	大学生性心理问题及调适	127
5.7.1	性梦	127
5.7.2	性幻想	128
5.7.3	手淫（性自慰）	128
5.7.4	边缘性行为	129
5.7.5	婚前性行为	130
5.8	婚姻	131
5.8.1	婚姻类型	131
5.8.2	如何经营婚姻，让我们的爱情更稳定	133
第6章	大学生人际关系与心理健康	137
6.1	人际关系概述	137
6.1.1	人际关系的重要性	137
6.1.2	人际关系的成分	138
6.1.3	人际关系发展的规律	139
6.2	人际关系及影响因素	142
6.2.1	人际关系形成的基础	142
6.2.2	人际关系的类型	145
6.2.3	人际关系的心理效应	146
6.3	大学生人际交往的技巧	149
第7章	大学生学习与心理健康	156
7.1	大学生的学习心理	156
7.1.1	大学生的学习	156
7.1.2	大学生学习与心理健康	159

7.1.3	大学生学习的心理规律·····	160
7.1.4	大学生学习的心理问题·····	162
7.2	大学生学习心理问题调试·····	164
7.2.1	学习动机的调适·····	164
7.2.2	学习注意力的调适·····	166
7.2.3	学习疲劳的调适·····	168
7.2.4	考试焦虑的调适·····	169
7.3	大学生学习心理的优化·····	171
7.3.1	学习理念的优化·····	172
7.3.2	学习目标的优化·····	172
7.3.3	学习时间的管理优化·····	173
7.3.4	学习方法的优化·····	174
第8章	大学生常见心理障碍·····	176
8.1	大学生心理障碍的分类·····	177
8.1.1	神经症·····	177
8.1.2	适应障碍·····	181
8.1.3	网络成瘾·····	183
8.2	大学生心理障碍产生的原因·····	185
8.2.1	家庭的影响·····	186
8.2.2	社会的影响·····	187
8.2.3	学校的影响·····	188
8.2.4	学生自身的原因·····	188
8.3	心理障碍的治疗·····	190
第9章	大学生心理咨询与治疗·····	193
9.1	心理咨询·····	193
9.1.1	心理咨询概述·····	193
9.1.2	心理咨询的技术·····	196
9.1.3	心理咨询与治疗方法·····	198
9.1.4	大学生心理咨询的内容·····	202
9.2	音乐心理治疗·····	203
第10章	珍爱生命·····	211
10.1	认识生命·····	212
10.1.1	生命探源——认识生命的内涵·····	212



10.1.2	生命画轴——了解生命的历程 .....	214
10.1.3	生命潜藏——探索生命的价值 .....	216
10.2	尊重生命 .....	217
10.2.1	健康生活, 迎向“向日葵”人生 .....	218
10.2.2	享受生命, 珍惜现在 .....	220
10.2.3	对生命负责, 拥有快乐的未来 .....	222
10.2.4	尊重他人生命, 心存悲悯之心 .....	223
10.3	珍爱生命 .....	226
10.3.1	让生命如花般绽放——应对挫折, 珍惜生命 .....	226
10.3.2	不抛弃生命, 不放弃未来——预防自杀, 守护生命 .....	232
10.3.3	冬季里的暖阳——临终抚慰, 关怀生命 .....	237
第 11 章	积极心理学与大学生活 .....	241
11.1	积极心理学的缘起 .....	241
11.2	积极心理学的研究内容 .....	243
11.2.1	积极情绪 .....	243
11.2.2	积极人格 .....	244
11.2.3	积极的社会组织系统 .....	245
11.3	积极心理学的几个重要概念 .....	247
11.3.1	习得性无助 .....	248
11.3.2	沉浸体验 .....	249
11.3.3	自我效能感与积极自我 .....	250
11.4	积极心理学与大学生的积极心理品质塑造 .....	251
11.4.1	积极的认知品质 .....	252
11.4.2	积极的情绪品质 .....	253
11.4.3	积极的意志品质 .....	254
11.4.4	优良的个性心理品质 .....	254
参考文献	.....	258



# 第1章 大学生心理健康导论

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。随着现代科学技术的飞速发展与社会变革的不断加深，人们的生活与工作节奏大大加快，激烈的竞争给人们带来了巨大的心理压力，这对人们的身心健康产生了重大的影响。可以说，现代生活中，人人离不开心理健康。

大学阶段是人成长发展的重要阶段。大学生正经历青少年期向成年早期的转变过程。大学期间，每个大学生都将面临专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就业择业准备、交友恋爱等一系列人生重大课题。而完成这些人生课题与大学生的身心发展有着密切的联系。保持心理健康、优化心理素质，不仅是大学生正常生活和学习的基本保证，而且是促进大学生成人成才的重要条件。因此，在大学生中开展心理健康教育，使他们了解心理健康知识，树立正确的心理健康观念，自主地调整心理状态，自觉维护自身的心理健康，具有极其重大的意义。

只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人。

只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人。

只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

## 1.1 大学生心理发展

### 1.1.1 心理发展的含义

心理发展是指个体随着年龄的增长，在环境的作用下，从出生到成人再到老年的整个心理活动的发生、发展和变化的过程。它是一种体现在个体内部的连续而又稳定的变化，是一个从低级向高级发展的变化过程。心理发展通常使个体产生更有适应性、组织性、高效性和复杂性的行为。心理发展持续人的一生。

### 1.1.2 心理发展的主要特点

#### 1. 连续性与阶段性

心理的发展变化是连续的？还是分阶段的？心理学家们存在着争议。但大多数人主张心理发展既体现量的积累，反映出心理发展的连续性，又体现出了质的飞跃，反映出心理发展的阶段性。个体在不同的阶段表现出不同的心理特征。

#### 2. 方向性和不可逆性

在正常情况下，个体的心理发展具有一定的方向性和一定的顺序，既不能逾越，也不会逆向发展。

#### 3. 不平衡性

个体从出生到成熟并不是按相同的速度直线发展的。一方面，不同个体的心理过程和个性特征的发展速度与达到成熟水平的时间并不完全相同；另一方面，同一个体的心理过程及个性特征在发展的不同年龄有不同的发展速率。从总体发展来看，幼儿期是第一个加速发展期，然后是儿童的平衡发展期，到青年阶段出现第二个加速发展期，然后再是平衡发展期，到了老年阶段开始出现下降期。

#### 4. 差异性

尽管不同个体的心理发展总要经历一些共同的基本阶段，但不同个体之间心理发展存在着个体差异。不同个体的发展优势（方向）、发展速度及达到的水平往往千差万别。有的人在某一方面发展得早或水平高，有的人在这方面发展得慢或水平低。正是由于这些差别，才构成了多姿多彩的人类世界。

### 1.1.3 大学生心理发展的特点

大学生正处于青少年期向成年早期的过渡阶段。此时，大学生个体生理发展已基本成熟，个体心理发展正走向成熟，呈现出既有别于青少年，又有别于成年人的独特的心理发展特点。

#### 1. 智力发展的高阶段性与不成熟性

智力是多种基本能力的综合，包括观察力、记忆力、注意力、思维能力、想象力、创造力等，它的核心是思维能力。

人的智力水平从出生后开始迅速发展。美国心理学家韦克斯勒研究表明，智力发展的高峰约在 20~34 岁之间，34 岁后缓慢下降，60 岁后急剧下降。我

国大学生的年龄一般在18~24岁,其智力发展正处于黄金时期,达到最高发展阶段。大学生经过十几年的学习训练,到大学阶段,各项智力因素均达到相当水平。他们记忆力强、观察敏锐、思维活跃、反应敏捷,表现出强烈的求知探索、开拓创新的倾向。尤为可贵的是,随着知识的拓展、经验的积累和思维能力的提高,大学生不再满足于停留在事物的表层或定论上,他们独立思考,积极探究事物的本质,逻辑思维与创造性思维有了明显的提高。

由于知识、经验的局限及其他心理因素的制约和影响,大学生在观察、分析问题往往表现出主观片面性,有的表现为固执、偏执、钻牛角尖等,导致得出与事实相去甚远的结论。这是大学生心理与社会性发展尚不成熟的表现之一。

## 2. 自我意识发展的矛盾性与统一性

自我意识是人对自身及自身与周围世界关系做出的反映。它包括自我感觉、自我评价、自我监督、自我控制、自尊心、自信心及独立性等。

人的自我意识从儿童期开始发展,到青年期逐步走向成熟。青年期是自我意识发展的关键期,心理学家艾里克森把这一时期称为“自我认同危机期”。大学生由于生活环境的变化,脱离父母的呵护,在开始独立生活的同时,他们也开始把目光转向自己的内心世界,进行自我认识、自我体验、自我评价、自我监督和自我约束。在此过程中,他们往往会产生理想我与现实我、独立与依赖、自尊与自卑、交往需要与自我封闭等心理冲突与矛盾。大学生也正是在处理这些冲突与矛盾的过程中,逐步达到自我意识的统一的。

## 3. 性意识发展的强烈性与稳定性

随着性生理的成熟及性心理的发展,大学生性意识也快速发展起来。他们对异性充满好奇,对性知识充满渴求。心理学家把大学生所处的年龄阶段称为“性饥饿时期”。大学生性意识的表现形式多种多样,如性兴趣、性幻想、性好感、羡慕异性及恋爱等。大学生进入大学,他们的性意识也就进入了高级阶段,表现形式便是他们开始追逐爱情。而且他们的性意识发展已趋于稳定。绝大多数大学生对性别差异有了正确的认识,在日常学习、工作和生活中能较好地处理各种性问题,如性冲动的自我控制与升华,恰当地表现自己的性角色等。他们大多数以严肃、认真和高尚的态度对待爱情,处理好学业与爱情的关系,并采取文明健康的恋爱方式。但也有部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙涉足爱河、陷入感情漩涡,影响学业,或者不能慎重处理两性关系,酿成悔恨的苦酒。

## 4. 情绪情感发展的两极性与矛盾性

大学生情绪情感发展的两极性与矛盾性,是指大学生的情绪具有相互对立的

两个方面，是稳定性与波动性、外显性与内隐性、爆发性与延续性共同存在的、复杂的矛盾综合体。需要是情绪与情感产生的基础。强烈的需要导致大学生的情绪情感体验丰富而深刻，他们在日常生活、学习和交往中，无不带有浓厚的感情色彩。但由于大学生生理、心理和社会性发展的不平衡，他们的情绪和情感具有不稳定的因素，表现为情绪与情感的波动性特点，即常在两极之间动荡、起伏：时而平静、时而活跃，时而积极、时而消极，时而肯定、时而否定，时而内隐、时而外显。此外，大学生精力充沛、血气方刚，具有勇往直前的气魄，但有盲目蛮干倾向，尤其是在感受到挑衅和敌意时，容易情绪失控，呈现出冲动性的特点。

大学——

它是人生最好的时期，也是最坏的时期；

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；

它是信仰的时期，也是怀疑的时期；

它是光明的时期，也是黑暗的时期；

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天。

## 1.2 大学生心理健康

从个体心理发展的角度看，大学生正处在青年中期向成人的转变。心理学家认为，从青少年向成人的转变是一个艰巨且充满危机的过程。由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，在处理学习、工作、社交、友谊、爱情以及个人与社会的关系等复杂问题时，常常出现一系列矛盾与冲突，造成心理发展不平衡，出现不适感、焦虑感、压抑感、紧张感等消极心理体验。如果这些消极心理体验长期积累而得不到缓解，则容易出现心理障碍，轻则影响正常学习与生活，重则导致心理疾病。确定科学的心理健康观并准确界定大学生心理健康标准，对于引导大学生提高心理健康水平具有现实指导意义。

### 1.2.1 科学的健康观

#### 1. 健康的科学定义

心理健康是完整健康概念的组成部分。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代，人

类对健康的认识又发生了飞跃,不再局限于生理机能的正常、衰弱与疾病的减少。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这是对健康全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、道德等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

## 2. 健康观的演变历程

**一维观。**远古时代,人们需要有强健的身体才能打猎、充饥和御寒,从而才能在充满危险的世界中生存下来,因此对那时的人们来说,健康就是拥有强壮的身体。到了19世纪后期,人们对健康的追求进一步提升,希望通过科学技术能够延长自己的生命。尽管如此,当时的健康还是只停留在“没有病”的观念层面上。这种健康的概念是一维的,只能借助疾病来证明人们是否健康。

**二维观。**后来人们发现,有时即使检查显示身体是健康的,但仍会感觉不适,人们对健康的一维定义产生了质疑。进入20世纪中叶以后,健康的内涵发展为二维观,即由单一的生理健康发展到生理和心理的二维健康。

**三维观。**1948年,世界卫生组织(WHO)提出了著名的健康三维概念:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会的完好状态。为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:一是有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张;二是态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是能适应外界环境的各种变化,应变能力强;五是能够抵抗一般性的感冒和传染病;六是体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常;九是头发有光泽、无头屑;十是肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

**四维观。**1989年世界卫生组织进一步定义了四维健康新概念:一个人在身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康4个方面都健全。

健康概念的发展反映了人们对健康的理解在不断深化。这是一种社会协调发展型的健康观。尽管健康观历经了漫长的发展,但长期以来,人们对健康的认识依然存在着许多片面性。譬如,一有头痛脑热就往医院跑,而有了严重心理疾病却自觉不自觉地掩盖。在日常生活中往往只注重锻炼身体,而不重视培养健康的心理,这种片面的健康观已经带来了许多不良后果。

据美国的统计资料,每4人中有1人在其一生中将因心理方面的原因而引

起生理方面的疾病；每 12 人中就有 1 人将因心理方面的疾病而住院。美国全国的医院病床中，几乎一半被心理疾病患者所占住。心理卫生问题在人群中大量存在，严重影响着人们的健康。事实证明了古罗马哲学家西塞罗的论断：心理疾病比起生理疾病为数更多，危害更烈。

## 1.2.2 心理健康及界定原则

### 1. 心理健康的概念

国内外组织机构和学者们从不同角度对心理健康的概念进行了不同的解释。1946 年的第三届国际心理卫生大会对心理健康是这样定义的：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标准：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过高效率的生活。”心理学家英格里斯 1958 年指出，心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能做出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发挥其身心潜能。

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。

——巴甫洛夫

### 2. 心理健康的标准

美国社会心理学家、人本主义心理学家马斯洛认为心理健康有以下 10 个标准：有充分的自我安全感；能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；善于从经验中学习；能保持良好的人际关系；能适度地宣泄情绪和控制情绪；在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；在不违反社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

### 3. 心理健康的等级

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分，但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象，它的度



量很难有一个固定而清晰的界限。根据中外心理健康专家们的研究,可将人的心理健康水平大致分为3个等级。

#### ① 一般常态心理者

表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的活动,具有调节情绪的能力。

#### ② 轻度失调心理者

表现为不具有同龄人所应有的愉快,和他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过专业人员帮助,可恢复常态。

#### ③ 严重病态心理者

表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗将会恶化,可能成为精神病患者。

### 4. 界定心理健康与否应遵循的基本原则

界定心理健康与否应遵循如下3条基本原则:

① 心理活动与外部环境是否具有同一性,即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界,有无明显的差异。

② 心理过程是否具有完整性和协调性,即人在心理活动中认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。

③ 个性心理特征是否具有相对稳定性,即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

由此可见,在具体界定心理健康标准时,一般应该从环境适应能力、挫折耐受力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面提出明确目标。

### 5. 正确理解和运用心理健康的标准

正确理解和准确运用心理健康应注意以下几个问题。

一是心理不健康不等于有不健康的心理和行为。心理不健康与有不健康的心理和行为表现之间不能划等号。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

二是心理健康与不健康是一种连续状态。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带,如图1.1所示。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只有程度的差异。

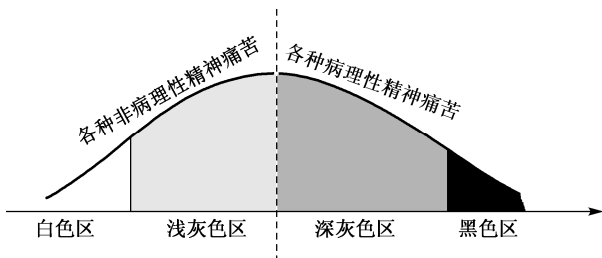


图 1.1 心理健康状态到严重心理疾病间的过渡

图 1.1 中，白色区表示健康人格，浅灰色区表示有心理冲突者，深灰色区表示心理异常者，黑色区表示人格变态者。各区域的特点、服务者及服务模式如表 1.1 所示。

表 1.1 各区域的特点、服务者及服务模式

<div>心理状态 咨询内容 项目</div>	白色区	浅灰色区	深灰色区	黑色区
特点	健康人格 自信适应	各种由生活人际关系压力而产生的心理冲突	各种人格异常者	精神病患者
服务者	无须	心理咨询师、社会工作者	心理咨询师	精神科医生
服务模式	无须	咨询心理学模式	临床心理学模式	医学模式

三是心理健康的状态是动态变化的过程。心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的过程。随着人的成长，经验的积累，环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

四是心理健康的标准是一种理想尺度。心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每个人在自己现有的基础上做不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，不断发挥自身的潜能。

五是满足大学生心理健康的基本标准。大学生心理健康的基本标准是能够有效地进行工作、学习和生活。如果正常的工作、学习、生活难以维持，应该及时调整。

小提示

心理障碍或精神疾病不能仅根据一些情绪或躯体现象就轻易做出判断，更不能简单地“对号入座”。盲目将自己“诊断”为某种心理障碍（焦虑症、抑郁症、强迫症等）对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的，这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，给身心调整带来障碍。

## 1.2.3 大学生心理健康的标准和内涵

### 1. 大学生心理健康的标准

根据处于成年早期的大学生所具有的心理特征、大学生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为如下7条。

#### ① 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

#### ② 能保持正确的自我意识和自我接纳

自我意识是人格的核心,指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

#### ③ 能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

#### ④ 能保持和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱与友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

#### ⑤ 能保持完整、统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标 and 行为统一起来。

#### ⑥ 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

### ⑦ 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，他们的认识、情感、言行、举止都符合其所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

## 你知道吗？

每个人都有一座潜能金矿，蕴藏无穷，价值无比。当一个人自信、情绪积极乐观、意志品质坚强时，能够最大限度地开发自己的潜能；当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时，人对外界的感知能力就会下降，从而限制自己潜能的发挥。

健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用；相反，情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人，在事业上也往往到处碰壁，其智力的发展亦同样会受到阻抑。

## 2. 大学生心理健康的内涵

首先，心理健康的大学生是“爱自己”的。

“爱自己”不是以自我为中心，而是指在对自己有适度了解的基础上，能够以积极的态度看待自己、接纳自己。“爱自己”是与自己是否优秀、是否得到别人的好评等外在条件无关的。“爱自己”的人能够坦然看待和接纳自己的优点与缺点，不会苛求自己是个十全十美的人，不会刻意地伪装自己以迎合别人的需要。心理健康的人悦纳自己，接受自己的各种情感。

### 破木桶和好木桶的故事

一位农夫有两只水桶，他每天就用一根扁担挑着两只水桶去河边汲水。两只水桶中的一只有一道裂缝，因此每次到家时这只水桶总是会漏得只剩下半桶水，而另一只桶却总是满满的。就这样，两年以来，日复一日，农夫天天只能从河里担回家一桶半水。完整无缺的桶很为自己的完美无缺得意，而有裂缝的桶自然为自己的缺陷和不能胜任工作而羞愧。经过两年的失败之后，一天在河边，有裂缝的桶终于鼓起勇气向主人开了口：“我觉得很惭愧，因为我这边有裂缝，一路上漏水，只能担半桶水到家。”农夫回答它说：“你注意到了吗？在你那一侧的路沿上开满了花，而另外一侧却没有花？我从一开始就知道你漏水，于是在你那一侧的路沿撒了花籽。我们每天担水回家的路上，你就给它们浇水。两年了，我经常从路边采摘鲜花来

装扮我的餐桌。如果不是因为你的所谓的缺陷，我怎么会有美丽的鲜花装扮我的家呢？”

我们每个人都好比那只有裂缝的桶，各自都具有这样或那样的不足和缺点。倘若我们怀着一颗包容的心，懂得发现对方的长处，并且能够扬长避短，我们的生活一定会变得更加轻松愉快和丰富多彩。

其次，心理健康的大学生是“爱他人”的。

在心理健康的人眼里，周围大多数人都是善良的，是与人友善的。心理健康的人在学习和生活中与人交往时，能够以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度对待别人，能够与人建立并发展融洽持久的关系；能够关心别人的兴趣并欣赏别人的优点和长处；能够容忍别人的短处和缺点；能够将更多的同情、友善和宽容给予别人；能够站在对方的立场看待问题；能够尊重别人的意见和权益。

再次，心理健康的大学生是乐于改变自己的。

每个人都常常处于心理平衡与不平衡的交替之中，当周围的环境发生变化时，心理健康的人能够坦然地面对现实，接受现实，适时调整自己进而改变自己。心理健康的人能够充分了解自己，正视自己和别人的差距，对生活始终抱有一种乐观和豁达的态度，当自己遇到困难时，能采取积极的策略去解决它。心理健康的人能够耐心且一步步地让自己走向成功和完善。

最后，心理健康的大学生是爱学习、爱工作的。

心理健康的大学生能够把学习、工作视为乐趣，并能够尽情地享受学习、工作的乐趣，从中获得满足感，而不把学习、工作视为负担。

## 1.3 大学生心理健康的意义

大学生处在人生的第二次断乳期——心理断乳，离开原来的家庭、学校构成的稳定的社会支持系统，他们在生理和心理层面都会发生很大的变化。一旦处理不当，就会引起不可忽视的个人危机和社会危机。因此，保持健康的心理对大学生的个体成长和社会的和谐发展具有重要的意义。

### 1.3.1 大学生心理健康的个体意义



#### 案例解读

小丽是某重点本科院校的一名大学生。她出生在一个幸福的家庭，可是在5岁时，她的父母出车祸双双去世。她和哥哥由并不富裕的亲戚抚养长大。尽管生活艰辛，她却从不向生活低头，她独立自主，虽家贫却不失自信。进入大

学后，她靠周末做兼职等来维持生活。放假后，她放弃休息，独自一人到离学校很远的工厂打工。她勤奋好学，晚上直到教室和图书馆关门她才回宿舍，成绩优异。她深知成功要靠积累，她不能让善良的亲人们失望。她积极参加各种活动，凸显出其独特优势，2012年获得全国大学生英语比赛一等奖，获学校励志奖学金，2012—2013学年被评为“校三好学生标兵”，获国家励志奖学金。



### 案例讨论

- ① 这位同学的性格有什么特点？
- ② 你认为是什么支持这位同学走出阴霾、走向成功的？
- ③ 你认为，心理素质对一个人来说具有怎样的意义？

对于大学生来说，心理健康具有怎样的个体意义呢？心理健康在我们个人的生命成长历程中，扮演着怎样的角色呢？

## 1. 心理健康有助于大学生找到和把握自己

当我们进入青春期时，就可能向自己提出“我是谁”的问题，从此这个问题就成为了一生的课题。一切问题的解决，都和我们能否找到自己的位置和出发点，能否理清自己的长处和资源，能否接纳自己的限制，能否明确自己的生活目标有关。每个人最大的敌人是自己，在面对生活中的困难和挑战时，首先要克服的一个障碍就是自己。健康的心理有利于大学生更好地审视自己，认识自己。

## 2. 心理健康有利于大学生全面看待事件，冷静思考问题

一个拥有健康心理的人，可以使大脑处于最佳状态，更好地发挥其功能，从不同角度看待发生的事情，以理性的思考来认识问题的本质，从而冷静地处理问题。心理健康的人通常思想豁达，能在任何环境下乐观地对待现实，以进取精神面对现实，正视自己，适应社会。

## 3. 心理健康的大学生更加懂得珍惜生命

心理健康的人珍视每一个机会去学习、去经历新事情并与别人分享，真正欣赏和享受生命的方方面面。所以，他们是：开放的、活跃的、好奇的，充满热忱；不会过分认真，不会对自己、他人过分苛刻；能够欣赏生命中的幽默，能够花时间去感受自然；处在寻找生命意义和目的的过程中；能够留意自己、他人和整个生命现象中的美好之处；不惧怕死亡，不会将死亡作为一种手段去利用。

### 1.3.2 大学生心理健康的社会意义



#### 案例解读

#### 学校 BBS 上的留言

大学生活为什么这么无聊啊??！我为何过得如此空虚?朋友对我说大学是多么自由和令人向往,可我却陷入迷惘中,我的目标和理想是什么呢?我感觉除了痛苦和迷惘,剩下的只有孤单寂寞。每天都在郁闷中生活,这样要到什么时候?没有一事情顺心,学的好像也是无关紧要的东西,无聊至极;同学也和以前也不一样了,中学时同学们都真心相待,可是大学同学要么假惺惺地寒暄,要么对你不理不睬,没有人情味,甚至有的还在背后诋毁中伤!我的一个朋友已经退学了。我感觉很难受,为什么会这样呢?



#### 案例思考

- ① 你觉得这位同学的心理状态怎样?
- ② 从离开家庭和原来的学校的那一天起,我们身边的群体就在不断发生着变化,这样的状况你是否会感到茫然和不适应?你是否不知道何去何从?
- ③ 你是否反思过自己:我是否应该变化?我是否害怕变化?我是否充分成长?

### 1. 大学生心理健康有利于维持和谐的人际关系

心理学家研究发现,凡有心理问题的学生,都集中在不善于处理各种关系上,他们更多地表现出冲动、急躁、孤僻、任性和不听话,他们缺乏活动愿望和兴趣,不善交际,狭隘猜疑,胆小怕事。人的心理不平衡,就会自怨自艾、怨天尤人、仇视社会等,这些不良心理都会造成极大的不稳定,严重时会引起社会恐慌。

### 2. 大学生心理健康有利于良好社会道德风气的形成

心理健康的人,以积极的眼光看待世界,看待周围事物,这种人富有利他精神,能在付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。心理健康的人追求高尚的生活目标,但没有做完人、超人等超出自身能力的念头。心理健康的人,有目标,但目标不一定太完美,既能积极进取,又能正视客观现实,有一定弹性的道德标准。缺乏道德观念和坚持“超道德”观念正是人格异常者与神经症患者常见的特征。

### 3. 大学生心理健康有利于社会的改革创新

心理健康的人往往具备良好的思维能力、自我认识能力、自我控制能力、自我调节能力和处理问题的能力。面对社会改革所带来的各种差异、观念冲突等社会阵痛,健康心理会促进人们进行及时的自我调节,冷静客观地思考和分析,勇于面对现实,增强心理承受能力,主动适应环境。心理健康的人善于把握正确的人生方向,掌握广博的知识,培养积极的兴趣,为经济社会的和谐发展和改革开放的进一步深化,提供必要的思想保证、精神动力和智力支持。

## 1.4 影响大学生心理健康的主要因素

科学研究表明,影响心理健康的因素是十分复杂的,是生理、心理和社会诸因素共同作用于个体的结果。

### 1.4.1 影响大学生心理健康的诸因素分析

#### 1. 个体生理因素对心理健康的影响

影响个体心理健康的生理因素主要体现在遗传、发育和疾病等方面。

遗传是指机体的生理解剖结构和机能特性由上一代传给下一代。心理卫生的研究表明,人的某些心理障碍或疾病与遗传因素有关。譬如,在精神分裂症、狂躁抑郁症等精神疾病的发病因素中,遗传因素不可忽视。此外,高级神经活动类型过强或过弱的人,比一般人更容易产生情绪上的紊乱。

在个体从胎生到成熟的过程中,发育情况如何对心理健康状况有显著影响。大量的研究证实,母亲孕期身体有病、情绪不好或营养不良,可直接或间接地损及胎儿生理发育,进而影响其心理功能的正常发展。孕妇剧烈而持续的紧张情绪,可增加新生儿神经系统的畸形率,并会造成婴儿期的适应困难。生理发育迟缓对心理健康的影响是显而易见的。国内一项对 554 名中小学生的研究发现,在 25~26 个月才会说话、走路的学生中,其心理卫生方面的问题明显多于正常的学生。

许多躯体疾病尤其是神经系统的器质性病变或伤害,可直接导致心理异常。研究发现:7%~11.76%的多动症儿童在分娩过程中脑部受过伤害;具有高热惊厥、颅外伤和其他严重病史的学生,比正常学生表现出更多的心理健康问题。



## 2. 个体心理因素对心理健康的影响

人的心理活动包括心理过程（认知、情感、意志）、个性倾向性（需要、动机、兴趣、人生观、价值观等）、个性心理特征（能力、气质、性格）以及处于动态心理过程和稳定个性特征间的心理状态。各种心理活动的功能调节和发展水平如何，都对人的心理健康有所影响，尤其以需要、动机、情趣和性格的影响为甚。

影响大学生心理健康的个体心理因素主要有如下几方面。

一是个性的缺陷。

人的心理现象丰富多彩，人的内心活动异常复杂，它既广阔又狭窄，广阔到能装下整个宇宙，又狭窄到有时半句话都容不下。同样的环境、同样的挫折，不同的个体会有不同的反应。这与人的个性有直接关系。性格过于内向的人、心胸狭窄的人、过于斤斤计较的人、孤僻封闭的人、自卑忧郁的人、急躁冲动的人、固执多疑的人、爱慕虚荣的人、娇生惯养而感情脆弱的人，都比个性开朗大度、乐观的人更容易患心理疾病。

二是心理素质的不完备。

大学生的心理素质不仅影响他们的成长发展，也影响他们的健康。从现实看，随着整个社会紧张性刺激增多而带来的应激和压力增加，大学生的心理素质已跟不上时代的要求。有的学生在交往中因以自我为中心或自负而不屑交往，有的又因自卑、恐惧而不敢交往，陷入寂寞封闭的境地；有的学生虽能主动交往，但因对他人认识的偏差，或过于苛求，或经验不足而不被接受或不受欢迎；还有的学生因自私、嫉妒心强或性格孤僻而影响了与他人的正常交往。不少学生自制能力差，对挫折缺乏必要的承受能力，惧怕失败，一遇到矛盾就自怨自艾，或一味埋怨社会 and 他人，灰心失望，精神不振，由此造成恶性循环而陷入消极的心理状态。久而久之，就形成了心理疾病。

三是情绪发展的不稳定性。

大学生受旧事物的影响比较小，没有多少陈规陋习，思想解放，接受新生事物快，敢想敢说，具有向腐朽事物发起冲击的大无畏精神；观察力敏锐，对一种现象往往能从不同的角度去观察，而且善于从所学专业为自己的见解去寻求根据。但是，他们由于年龄小，比较单纯，对一些社会现象缺乏全面的判断和理解，意见尖锐但不全面，容易偏激，犯绝对化的毛病，加之青年人的情绪处在动荡和复杂的时期，鲜明的特征是情绪的两极性。情绪起伏过大，左右不定，而缺乏对事物的客观判断；强烈的情感需求与内心的闭锁，情绪激荡而缺乏冷静的思考，极易走极端。他们常常体验着人生各种各样的烦恼，由此产生内心矛盾冲突而诱发各种心理障碍。

#### 四是性的生理心理需要与社会规范的冲突。

大学阶段,人的生理发育基本成熟,由于性机能的发展产生了性欲望与性冲动,但由于社会道德习俗、法律和理智的约束,这种欲望常常受到限制和压抑。加之我国性教育的不完善,大学生缺乏科学健康的性知识乃至性观念,致使有些大学生对自己由于青春期生理发育带来的身体变化缺乏了解和心理准备而产生羞怯和紧张感,由于不能理解随着性心理的发育而发展起来的性心理活动,对自己不时地产生性欲望、性冲动而感到恐惧、自卑、自责甚至罪恶感。有一部分学生不能正确处理和调节,存在性压抑,而出现焦虑、不安感,甚至以某种变态的形式表现出来。此外,还有男女同学之间的感情纠葛。这些都困扰着大学生,影响到他们正常的生活和学习。

### 3. 社会环境因素对大学生心理发展的影响

社会环境是影响大学生心理发展的又一基本因素。这里主要从社会生活的几个方面来分析社会环境对大学生心理发展的影响。

#### 一是政治经济的发展对大学生心理发展的影响。

当前,国际局势正在发生深刻变化,政治多极化和经济全球化在曲折中发展,综合国力竞争日趋激烈。经济成分和经济利益多样化、社会生活方式多样化、社会组织形式多样化、就业岗位和就业方式多样化。社会巨大的变化为大学生自由而全面的发展提供了广阔的前景,但也同时使他们面临更多的适应困难,父辈所讲的经验几乎完全不管用,前面的路不知如何走,的确令人有些郁闷。

#### 二是科学技术日新月异的变化对大学生心理发展的影响。

现代科技革命在用新的科学技术改造生产力的同时,也改变着社会生产的整个面貌和劳动的条件、性质、内容,改变着社会劳动分工的形式,从而对社会结构、人的行为方式和思想观念产生影响。这就是说,现代科技革命对社会生活的一切,包括人们的日常生活、文化、心理、价值观念、行为导向等,都发生着重大的影响。科技发展给大学生带来了现代思维方式,如大系统思维、大开放思维、大目标思维、大科学思维方式等,同时也给大学生带来了一定的压力。

#### 三是文化以及大众传媒对大学生心理发展的影响。

随着科学技术的发展,大众传播手段越来越丰富,大众传播媒介对人们健康的影响越来越大。一方面是处在宽松、自由、开放的文化环境之中的大学生,他们所拥有、触及和接受的各种思潮与社会文化纷繁复杂,信息吞吐量更大。这促使大学生从“思想禁锢,缺乏宽容心理;被动地服从,缺乏自主意识;不求有功,但求无过,只想四平八稳”的旧文化心理向“大胆、敢闯、敢想、敢做”的新型文化心理变化。另一方面,腐朽没落的意识形态则会污染精神环境,

腐蚀人的灵魂，消磨人的意志，并在一定条件下诱使一些人走向犯罪的深渊。研究证实，色情书刊和色情影片不但使女性的自尊与人格普遍降低，而且助长了男性以暴力对付女性的倾向，因此色情文化对大学生心理健康的不良影响是不可等闲视之的。

#### 四是学校教育对大学生心理发展的影响。

学校教育是有目的、有计划和有系统的，它对人的心理发展起主导作用。但长期以来，在升学与考试的双重压力下，学生整日埋头于书山题海，成为学习的机器、考试的奴隶。这种教育扼杀了学生学习的主动性、创造性，严重影响了学生身心健康的全面发展。因此，我国的教育要注重对学生潜能的开发、心灵的启迪、人性的陶冶和人格的塑造，尤其要注重对他们心理素质的培养。只有这样，他们才会更好地适应社会、服务社会并取得事业上的成功。

#### 五是家庭环境对大学生心理发展的影响。

现代心理学研究证明，家庭环境对人的一生发展会产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构会在以后的心理发展中打下深深的烙印。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母的人格特征等因素。国外学者对恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症4种神经症患者的早期经历与家庭关系调查表明，这4种神经症患者的父母与正常个体的父母相比，表现出较少的情感温暖、较多的拒绝态度，或者较多的过分保护。儿童早期的信任感和安全感的缺乏随着心理发展逐渐形成一种孤独的、无助的性格，难以与人相处，因而容易产生心理异常。家庭教养方式是孩子心理健康的重要影响因素。

在敌意中长大的孩子，他学会了争斗；  
在虐待中长大的孩子，他学会了伤害别人；  
在支配中长大的孩子，他学会了依赖；  
在干涉中长大的孩子，他学会了被动；  
在娇宠中长大的孩子，他学会了任性；  
在否决中长大的孩子，他反对社会；  
在忽视中长大的孩子，他情绪孤僻；  
在专制中长大的孩子，他喜欢反抗；  
在淫乱中长大的孩子，他会心理变态；  
在民主中长大的孩子，他领导能力强；  
在鼓励中长大的孩子，他学会了自信；  
在公平中长大的孩子，他抱有正义感；  
在宽容中长大的孩子，他学会了耐心；  
在赞赏中长大的孩子，他学会了喜欢自己；

在爱之中长大的孩子，他会爱人如己。

总之，大学生心理问题与心理障碍的产生原因是多方面的，生理因素、心理因素、社会因素常常交织在一起，互相作用，互相制约，某些先天因素的不健全，加上不良社会文化环境影响所造成的心理发展异常，就容易导致心理疾病。

### 1.4.2 大学生群体的特殊性对其心理健康的影响

近年来，有人根据某些有关大学生心理健康状况的调查报告，认为大学生是我国心理障碍的高危人群，这个评判是不准确的。要对大学生的心理健康状况有一个客观的评价，就必须对大学生群体以及大学生生活的特殊性有切实的了解。

首先，大学生是智多虑也多的一类人。一般而言，人们的快乐度与智商呈弱的负相关。大学生是一个高智商的群体（平均智商约为 110 分），这不仅意味着他们聪明，有相当的学习能力，同时也意味着他们的思考和忧虑会多一些。俗话说“越是糊涂越快活”、“无知者无畏”，只因他们不知道有什么要担忧。正是知识通过揭示规律使人能够事先预见事物发展的某些不良后果，于是忧虑便产生了。所以拥有知识的人在摆脱愚昧的同时，也会平添烦恼。

其次，大学生是期望高、易受挫的一类人。一般而言，人的受挫心理往往与对目标的期望过高有关。作为高考竞争的胜利者，大学生是一个自我评价高、自我期望也高的群体，这一方面使他们有积极的自我意识，自信心强，勇于进取，另一方面毕竟所学有限，追求过高的目标势必常常因脱离实际而受挫，加之年纪轻、阅历浅，对挫折缺乏预见力和承受力，自然易产生心理困扰。

再次，大学生是共性虽多但个性特强、彼此容易发生矛盾冲突的一类人。从哲学上讲，差别就是矛盾，差异大必然矛盾多。大学生作为同年龄、同教育程度者，有很多的共同性，这有利于他们在学习上相互商讨和切磋。但他们中大多是独生子女，在遗传素质、行为习惯、文化素养、兴趣爱好、抱负追求等方面又存在很大的个体差异。个体差异大但又必须在长达数年的时间里，在一个相对狭小的空间里共同生活，想躲都没法躲，矛盾和摩擦肯定在所难免。如果以前家庭和学校没有给予必要的指导和训练，那么由于不善于处理这些矛盾冲突而产生的压力，就会给大学生带来心理困扰。

最后，大学生是压力来源多、舒缓压力的途径少、心理负担较重的一类人。当代大学生不仅承受着来自国家、学校、家庭乃至恋人的各种期望所产生的压力，而且需要面对来自实际生活中的种种实实在在的压力。他们在短短的三四年间要承受学业上与同学竞争的压力，承受在交往中学会处理人际关系和冲突的压力，承受在感情方面体验爱与被爱的压力，承受对就业还是考研这个“双

趋冲突”进行抉择的压力，还要承受为求职择业而绞尽脑汁、东奔西走仍然希望渺茫的压力。有的学生还得面对沉重的经济压力，时不时要考虑到哪里弄点钱买饭票。当他们承受如此沉重的心理压力时，却少有让其能够安全、畅快地舒缓压力的途径，当压力超过一定限度后产生心理问题是不奇怪的。

当我们对大学生群体的特殊性进行全面分析后，会形成这样一个认识：大学生群体并不必然成为心理障碍的高危群体，但是大学生群体的特殊性使他们的心理健康面临更多的挑战。从某种角度说，大学生心理健康方面存在的问题，也正是大学生渴望并争取有所成就所必须付出的一种代价。为了减少某些不必要的代价，就需要社会给予大学生更多的理解和支持，也需要大学生对自己心理的成长给予更多的关注，努力让心灵能够沐浴在温暖的阳光下，使自己的精神世界更亮堂、更健康。

#### 大学生活的十点建议

轻沙走马路无尘——青年；  
千江有水千江月——自我；  
自信人生二百年——自信；  
留心处处皆学问——读书；  
问渠哪得清如许——勤奋；  
咬定青山不放松——坚持；  
风物长宜放眼量——心态；  
勿以善小而不为——慎独；  
举首还有后来人——危机；  
身临绝顶我为峰——志向。



#### 思考题

1. 在你看来怎样才称得上心理健康？
2. 请结合实际谈谈心理健康对个人发展有何意义。
3. 影响大学生心理健康状况的因素有哪些？

#### 心理学人物——威廉·冯特

**威廉·冯特**（Wilhelm Wundt, 1832—1920），德国心理学家。出生于德国南部巴登地区的尼卡拉村，父亲是一位基督教路德派的牧师。冯特曾跟随被誉为“生理学之父”的约翰内斯·穆勒学习生理学，担任过著名心理学教授赫尔姆赫兹的助手长达十年之久，在他们的影响下，他开始了生理心理学的研究；1856年毕业于海德堡大学医学系；1875年任莱比锡大学哲学教授，为纪念冯特

对心理学的贡献，人们把他于 1879 年在莱比锡大学建立的世界上第一个心理学实验室，视为科学心理学诞生的标志；1909 年当选为国家科学院院士。冯特学识渊博，他的著作涉及心理学、生理学、物理学、哲学、逻辑学、伦理学、语言学、人类文化学等诸多领域。据他的女儿统计，他一生的著作多达 500 余种，共计 53735 页。按照他投入研究的 68 年时间来计算，他若昼夜不停地写，平均每天得写 2.2 页。



19 世纪中期的心理学实验大都结合在实验生理学之中，是在生理学实验室里进行的，纯内省的哲学心理学占有一定的优势。冯特依循实验程序得出的内省报告使纯内省的哲学心理学开始变为历史，使心理学既脱离哲学又同生理学分开走向真正独立的道路。他认为心理学是研究人的直接经验的，因此必须找出一种能够测定直接经验的特殊实验方法，这种实验方法就是在他所创立的第一个心理实验室中采用的内省实验法。尽管冯特的内省实验法仍有许多难以克服的缺陷，以至于受到后续实验家的许多非难，但心理学家大都承认他作为第一位实验心理学家的历史贡献。冯特自称他的心理学为内容心理学，他的某些观点由他的学生铁钦纳继承，发展成为构造心理学。他的主要贡献是使心理学转变为一门以实验为基础的独立学科。他的《生理心理学原理》是近代心理学史上第一部最重要的著作，曾被美国的卡特尔推举为“心理学的独立宣言”。晚年出版的 10 卷本《民族心理学》也是近代心理学发展史上的一项突出贡献。

主要著作：《人类与动物心理学论稿》、《生理心理学原理》、《民族心理学》和《心理学大纲》等。

## 第2章 大学生人格与自我认知

一位老教授昔日培养的三个得意门生事业有成，一个在官场上春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：你认为三人中哪个会更有出息？老教授说：“现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处于这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。”这个故事生动地向我们说明：在人的素质结构中，人格起着近乎决定性作用。

“人格”一词由英语 Personality 翻译而来，而 Personality 一词源于拉丁文 Persona，其意指“面具”。据传公元前 100 年，古罗马的一名戏剧演员为了遮掩他的斜眼而戴上面具，然后就出现了这个词，用以表现剧中人物的角色和身份。多项研究表明人格与人的身心健康以及精神疾病有密切的关系，例如，人格与疾病关系的研究证明，人格中的“丧失—抑郁—失望”特质是导致癌症的危险因子；哮喘患者多有过分依赖、幼稚、暗示性很高的人格特征；偏头痛患者多有刻板、好胜、嫉妒心强、刻意追求完美的人格特征；具有矛盾、强迫性、吝啬、听话、抑郁特征的人容易得结肠炎、胃溃疡等疾病。关于人格心理的研究越来越受到心理学家的重视，人格心理学的知识也越来越被人们所熟知。本章将讨论人格与心理健康的问题。

人格有三种解释：社会上的一般解释，人格即人品，所谓人格高尚或低微，取的就是此义；法律上的解释，人格即个体的权利义务与尊严，所谓侮辱人格，取的就是此义；心理学上的解释，过去将“面具”指义为人格，实际上说明人既有表现于外部给人印象的特点，也有些外部未必表现的东西。现在我们认为人格是指个体特有的特质模式及行为倾向的统一体，反映一个人的整体精神面貌，并具有以下几个具体特征。

（1）人格的整体性。人格的整体性指人格虽有多种成分和特质，如能力、气质、性格等，但在一个现实的人身上，它们并不是孤立地存在的，而是相互联系、交互作用组成了一个有机的整体。人格的整体性体现在人格的内在统一性上，人格的内在统一性是健康的表征，一个失去了人格内在统一性的人，其行为就会经常由几种相互抵触的动机支配，是一种人格分裂现象，会形成“二重人格”或“多重人格”。

（2）人格的稳定性和可塑性。人格的稳定性是指个体的人格特征具有跨时间的持续性和跨情境的一致性。个人的行为中偶然表现出来的心理特征和心理

倾向不能表征一个人的人格。同时，人格具有稳定性并不意味着人格是一成不变的，人格也具有可塑性。它随着现实环境的变化也会发生某些变化。

(3) 人格的独特性。人格的独特性是指人与人之间的心理和行为是各不相同的。人心不同，各如其面，在日常生活中，我们随时随地都可以观察到个性各异的大学生，他们每个人的人格都有自己的特点。

(4) 人格的生物性和社会性。人格的生物性是指人格受个体生物性的制约，是在个体的遗传和生物性的基础上形成的。人格的社会性是指人格是社会的人所特有的，是在社会化的过程中形成的。人格既是社会化的对象，也是社会化的结果。从这个意义上说，人格的形成是生物因素和社会环境交互作用的结果。

健康人格是人类应该追求的目标。具有健康人格的人是心理健康者，他们能有意识地控制自己的生活，掌握自己的命运；他们能意识到自己的优点与缺点、善与恶，并且能认可它们，他们不是生活在过去的往事里，而是坚定地立足于现在，并注意到未来的目标与任务。人格特征会影响一个人的心理健康、人生选择、个人成就等各方面，良好的人格是大学生成才的基础。良好的人格特征表现为乐观、自尊、自信、开朗、热情、宽容、认真、独立、主动和积极等。大学生的人格相对比较稳定，但仍有可塑性。了解人格的内涵，塑造良好人格，展现人格力量，你的生命将会更加绚丽灿烂。



## 心理测试

### 九型人格测试

图 2.1 是九型人格测试图，请找出自己最喜欢的一幅，然后根据下文中的编号查看答案。

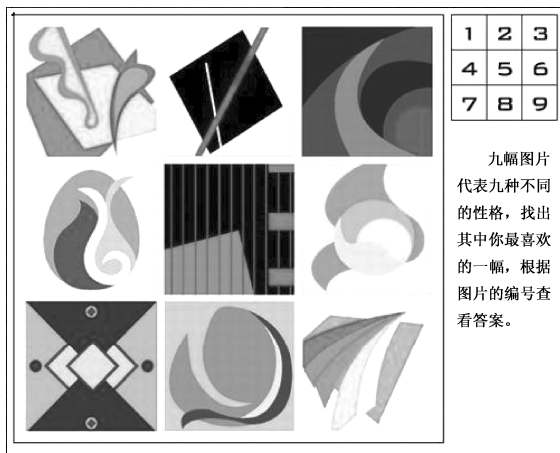


图 2.1 九型人格测试



## 测试结果

1. 无忧无虑，顽皮，愉快的人。你喜欢自由自在、无拘无束的生活。你的座右铭是：生命只能活一次，因此要尽量享受每一刻。你好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度。你向往改变，讨厌束缚，你觉得身边的环境都不断在变，而且经常为你带来惊喜。

2. 独立，前卫，不受拘束。你追求自由、不受拘束、自我的生活。你的工作及消闲活动都与艺术有关。你对自由的渴求有时会使你做出出人意表的事。你的生活方式极具个人色彩，你永远不会盲目追逐潮流。相反，你会根据自己的意愿和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

3. 时常自我反省，敏感的思想家。你对自己及四周的环境能够比一般人控制得更好、更彻底。你讨厌表面化及肤浅的东西，你宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但你跟朋友的关系却非常深入，这令你的心境保持和谐安逸。你不介意长时间独自一人，而且极少会觉得沉闷。

4. 务实，头脑清醒，和谐。你作风自然，喜欢简单的东西。人们欣赏你脚踏实地，他们觉得你稳重，值得信赖。你能够给予身边的人安全感，你给人一种亲切、温暖的感觉。你对于俗气的、花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱着怀疑的态度。对于你来说，衣服必须是实用且大方得体的。

5. 专业，实事求是，自信。你掌控自己的生活，你相信自己的能力多于相信命运的安排。你以实际、简单的方式去解决问题。你对日常生活中所遇到的事物抱有现实的看法，并且能够应付自如。人们知道你可担重任，因此都放心把大量工作交给你处理。你那坚强的意志使你时刻都充满信心。未达到自己的目标之前，你绝不罢休。

6. 温和，谨慎，无攻击性。你生性随和，但处事谨慎。你很容易认识朋友，但同时也享受着你的私人时间及独立生活。有时，你会从人群中抽身而出，一个人静静地思考生活的意义，并自娱一番。你需要个人的空间，因此有时会隐匿于美梦当中，但你并不是一个爱孤独的人。你跟这个世界能够和睦相处，你对现状非常满意。

7. 具有分析力，可靠，自信。你对事物的灵敏度令你可以发现到旁人忽略了的东西。这些就是你的宝石，你喜欢发掘这些美好的东西。你的教养对于你的生活有很特别的影响。你有自己高雅独特的一套，无视任何时装潮流。你的理想生活是优雅而愉快的，而且你也希望跟你接触的人们都是高雅而有教养的。

8. 浪漫，爱幻想，情绪化。你是一个感性的人。你拒绝只从一个严肃、理智的角度去理解事物。你的感觉亦十分重要。事实上，你觉得人生必须要有梦想才叫活得充实。你不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人，而且不会让任何事物影响到你那丰富的感情及情绪。

9. 精力充沛, 好动, 外向。你不介意冒险, 特别喜欢有趣的、多元化的工作。相比之下, 例行公事及惯例会令你无精打采。你最兴奋的是可以积极参与任何比赛活动, 因为这样你就可以在众人面前大显身手。

## 2.1 人格特质

目前的心理研究认为, 人格特质是在遗传与环境两种因素的共同作用下逐渐发展的。与个人身体或生理有密切关系的人格特质, 如情绪、气质等, 受遗传影响较大。较为复杂的人格特质, 如能力、兴趣、性格、价值观等受环境的影响较大。下面着重介绍气质和性格。

曾有心理学家分析研究了 139 对同卵与异卵孪生子, 以他们情绪的稳定或激动、个性的爱动或好静、大方或羞怯, 作为观察研究的资料。按照常理, 他们同样都是孪生子, 出生后又在同一家庭, 环境因素的影响应该大致相同。然而, 该研究却发现, 同卵孪生子人格之间的相似远远高于异卵孪生子, 各人格因素之间的相关系数高于 0.60。这说明, 遗传因素对人格特质的形成确实有相当大的影响。

### 2.1.1 气质

气质是人格的基础特征之一, 是人格结构中比较稳定并与遗传素质联系密切的成分。在平常生活中, 我们常说有的人稳重、文静; 有的人生来好动, 办事慢条斯理; 有的人爽快、泼辣、手脚麻利, 就是指人的气质表现。气质这种心理活动的特征, 主要表现在心理活动的强度、速度、稳定性、灵活性及心理倾向性和指向性上, 如感知觉的敏锐度、思维的灵活性、情绪的反应性等, 它使个体的心理活动染上了一种独特的色彩。

现代心理学把气质定义为: 气质是表现在人们心理活动和行为方面的典型的、稳定的动力特征。个体情绪体验的强弱、意志努力的大小程度、感知或思维的快慢、注意力集中时间的长短及转移的难易, 以及心理活动是倾向于外部事物还是倾向于自身内部等都是气质的表现。它有以下几个特征。

第一, 气质是个体心理活动和行为的外部动力特点, 主要表现在心理活动的速度、强度、稳定性、指向性等方面。

第二, 气质作为人的心理活动的动力特征, 它与人的心理活动的内容、动机无关, 即气质特点一般不受个人活动的目的、动机和内容的影响, 具有较强的稳定性。

第三, 气质受先天生物学因素影响较大, 即先天因素占主要地位。气质较多地受神经系统类型的影响, 是神经系统的生理功能。

第四,气质具有相对的可塑性。气质虽然具有先天性,但并不意味着它完全不变化,在生活环境和教育条件的影响下,在性格的掩盖下,气质可以得到相当程度的改造。

### 1. 气质类型

人的气质是有明显差异的,这些差异属于气质类型的差异。对气质类型的划分,有不同的见解,因而形成了不同的气质理论。我们沿用古希腊医生希波克拉底的说法,将气质分为4种类型:胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。一般来说,典型的一种气质少见,多见的是两种气质类型的混合至多种气质类型的混合。下面对4种气质类型进行叙述。

古希腊医生希波克拉底最早提出气质概念并把人的气质分为4类:多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。其他分类还有德国精神病学家克雷奇默(E. Kretschmer)提出的“体型说”、美国生理学家柏尔曼(Berman)提出的“激素说”、日本学者古川竹二等人提出的“血型说”、美国心理学家巴斯(A. H. Bass)提出的“活动特性说”以及俄国生理学家巴甫洛夫提出的“高级神经活动类型说”等,目前应用最为普遍的仍然是希波克拉底的分类法。

**胆汁质:**日常活动带有强烈的情绪色彩,情绪高时,学习、工作热情高,肯出大力,反之,对什么事都不感兴趣;积极参加各项课外活动,喜欢每一项新的活动,甚至喜欢倡导一些别出心裁的事,尤其喜欢运动量大和场面热闹的活动;完成作业匆匆忙忙,比谁都快,考试交卷争第一;活动效率高,想干的事未完成,饭可不吃,觉可不睡;学习的理解能力和接受能力很快,但不求甚解;说话喜欢与同学争辩,总想抢先发表自己的意见,喜欢在公开场合表现自己,坚信自己的见解;姿态举动强而有力,眼光锐利而富有生气,表情丰富敏捷;喜欢看情节起伏、激动人心的小说和电影,不爱看表现日常生活题材的作品。这类人可以成为出色的导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、监督员等。代表人物:张飞、李逵、普希金。

**多血质:**内心的体验一般会在面部表情和眼神中明显地表现出来;积极参加学校一切活动,但表现散漫,有始无终;学习疲倦时,只要稍微休息一下,便会立刻焕发精神重新投入学习;理解问题总比别人快,但学习常会见异思迁,注意力不容易集中;希望做难度大、内容复杂的作业,但不耐心细致,总希望尽快完成作业;容易激动,但情绪表现不强烈;容易产生骄傲情绪,觉得自己比别人要机智和灵敏;变化迅速,遇到稍不如意的事就情绪低落,稍得安慰或又遇到使他高兴的事,马上就会兴高采烈;善于交际,待人亲切,容易交上朋友,但友谊常不巩固,缺少知心好友。这类人适宜的工作有外交工作、管理工

作、公关人员、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻记者、演员、军人、警察等。代表人物：燕青。

**黏液质：**不爱活动，安静沉稳，很少发脾气，情感很少外露，面部表情单一；课堂上守纪律，静坐听讲不打扰别人，生活有规律，很少违反作息制度；理解问题比较慢，希望老师能多重几遍；学习认真严谨，始终如一，喜欢复习过去学过的知识，对新知识接受能力差，但弄懂之后就很难忘记；沉默寡言，较少主动搭话；交际适度，通常有几个要好朋友；善于自制，善于忍耐；兴趣爱好稳定专一、有毅力。这类人适合外科医生、法官、管理人员、会计、保育员、话务员、播音员等工作。代表人物：林冲、关羽。

**抑郁质：**喜欢安静独处，性情孤僻，但是在友爱的集体中，又可能是一个很容易相处的人；办事犹豫不决，优柔寡断，做事情总比别人花费时间多，细心谨慎，稳妥可靠；不爱表现自己，对出头露面的工作尽量摆脱；在陌生人面前害羞，当众讲话常表现出惊惶失措；感情比较脆弱，因为一点小事就会引起情绪波动，容易神经过敏，患得患失；当学习或工作失利时，会感到很大的痛苦；爱看感情细腻、富于描写心理活动的小说和电影。校对、打字、检查员、化验员、保管员、机要秘书、艺术等工作是这类人的较理想职业。代表人物：林黛玉、张爱玲。

据一项关于我国大学生气质类型的调查表明：第一，大学生中复合型气质占 65.93%，单一型气质占 34.07%。总的趋势是多血质类型人数最多，占 56.32%，其次为黏液质占 24.18%，第三为胆汁质占 13.73%，抑郁质最少，占 5.77%；第二，理科学学生中黏液质多，文科类学生胆汁质、多血质和抑郁质比较多；第三，男生中胆汁质和多血质多，女生中黏液质多。



## 心理测试

### 气质六十问

下面 60 道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。在回答这些问题时，你认为：

- A. 很符合自己的情况记+2 分      B. 比较符合自己的情况记+1 分  
C. 介于符合与不符合之间记 0 分      D. 比较不符合自己的情况记-1 分  
E. 完全不符合自己的情况记-2 分

1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全都说出来才痛快。
3. 宁可一个人干事，也不愿意很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。

5. 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律,很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得拘束。
13. 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
14. 做事总是有很旺盛的精力。
15. 遇到问题总是举棋不定,优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;反之,又觉得什么都没有意思。
18. 当注意力集中于某一事物时,别的事很难使自己分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景,常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热闹的活动。
28. 喜爱感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作、学习时间长了,常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈,也不愿窃窃私语。
32. 别人总是说我闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞地重新投入工作。
35. 心里话宁愿自己想,也不愿说出来。
36. 认准一个目标,就希望尽快实现,不达目的不罢休。
37. 学习、工作同样一段时间后,常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 老师讲授新知识时,总希望他讲得慢些,多重复几遍。

40. 能够很快忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育运动或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事情转移到另一件事情。
44. 接受一项任务后,就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险好些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当自己烦闷时,别人很难使自己高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
50. 总是和周围人相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识,重复做熟练的工作。
52. 希望做变化大的、花样多的事。
53. 小时候会背的诗歌,自己似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”,可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事情常使自己失眠。
59. 老师讲新概念,常常听不懂,但是弄懂后很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

评价:

将每题得分填入下面相应的得分栏内,计算每种气质类型的总分。

胆汁质: 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58

得 分:

多血质: 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60

得 分:

黏液质: 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57

得 分:

抑郁质: 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59

得 分:

如果某种气质类型得分明显高出其他三种且均高出 4 分以上,可定为该类型气质(超 20 分,则为典型型;得分在 10~20 之间,则为一般型)。两种气质类型得分接近,其差异低于 3 分,而且明显高于其他两种 4 分以上,则可定为这两种气质的混合型;三种气质得分均高于第四种,而且接近,则为三种气质的混合型。

## 2. 气质对人的影响

气质贯穿在心理活动和行为方式中，对人的各种活动都有一定的影响。在个体心理发展早期阶段表现明显，虽然也随年龄增长而略有变化，但基本上是相当稳定的。大学生应正确对待自己的气质特点。每一种气质类型的人都可以成才。

气质对人的发展的影响，我们要明确以下几个方面。

第一，气质本身没有好坏之分。它表现了人的神经系统的某种特性，只表明一个人心理活动的动力特征，不涉及心理活动的方向和内容。每种气质类型都有积极的和消极的方面。个体在任何一种气质的基础上，既可以发展良好的性格特征和优异的才能，也可以发展不良的性格特征和限制才能的发展。

第二，气质不决定个体活动的社会价值和成就的高低。气质虽然对性格与能力等有一定的影响作用，但不能决定人的社会价值与成就的高低。事实上，在社会活动家、科学家、作家等卓越的人物中，都可见各种气质类型的典型代表。任何一种气质类型的人都有可能发挥自己的才能，对社会做出贡献。例如，有人研究，俄国著名文学家普希金、赫尔岑、克雷洛夫、果戈理分别属于胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，他们在文学领域都取得了杰出成就。

第三，气质影响人的活动方式与效率。在各种实践领域中，气质虽不起决定作用，但它对人的工作方式有影响，并在一定程度上影响人的工作效率，因此职业的选择上，考虑气质因素是十分重要的。

气质类型均有各自的优缺点，正视这种“短”、“长”的客观存在，充分发挥自己的主观能动性，相信气质虽有极大的天赋性，但只要通过努力，就可以在后天得以改造。但要认识到这种改造的长期性、艰苦性。气质类型虽然不同，但成才机遇均等。因为不同专业、职业对气质特点有不同要求，充分发挥个性，改造气质，克服气质弱点，可利于自己将来选择各种不同的职业和专业，以求人尽其才。

某班学生准备举行一场辩论会，现有以下工作准备分配：公关、宣传、接待、联络、选手签到、资料准备，你如何将这些工作分配给具有多血质、胆汁质、抑郁质、黏液质等不同气质类型的同学呢？即如何分配，才能人尽其才？

### 2.1.2 性格

为什么有人喜欢侦探小说和枪战片，有人喜欢诗歌和情节浪漫的抒情片？

“江山易改，本性难移”与“近朱者赤，近墨者黑”是否矛盾？

为什么“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”？

如果说气质是个性特征系统中影响其特征表现形式的一种外部色彩的话，那么性格则是个性的特征系统中具有核心意义的成分。它与人们日常生活中所说的

人品、秉性等含义相近。对个性的塑造和完善，在很大程度上，就是对良好性格的培养，这也是学校教育的重要培养目标之一。那么性格是什么？它有什么规律？

性格是人格结构中表现最明显也最重要的心理特征。性格是个体对现实比较稳固的态度以及与之相应的习惯化了的行为方式。诸如诚实或虚伪、勤劳或懒惰、自豪或自卑、勇敢或怯懦、果断或优柔寡断等，都属于性格特征。恩格斯说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做”。“做什么”指的是对现实的态度，“怎么做”指的是行为方式。性格的个体差异是很大的，有人深沉、内在和多思；有人热情、开朗和活泼，它们体现了人的人格的不同特质的差异。每个人都有自己的性格特征，有些是和别人相似的，有些是个人独有的；有些是积极的，有些是消极的。一个人的各种性格特征交织在一起，构成他的性格。性格是后天形成的，是稳定的，相对气质而言更容易改变一些，但改变的难度仍然是较大的。

## 1. 性格特征和性格类型

性格有多种多样的特征，它们的组合形成了复杂的结构特征，性格特征主要由以下4方面组成。

一是性格的态度特征。如同情或冷漠、正直或虚伪、勤奋或懒惰、认真或马虎、自信或自卑、开拓创新或墨守成规等。

二是性格的意志特征。如目的性或盲目性、纪律性或散漫性、独立性或易受暗示性、自制或任性、果断或犹豫、持之以恒或虎头蛇尾等。

三是性格的情绪特征。如热情或低沉、乐观或悲观等。

四是性格的理智特征。如主动观察或被动观察、偏好分析或偏好综合、富有想象或想象被阻抑、富于创造性或好钻牛角尖等。

性格并不是上述特征的简单堆积，而是有机的结合，使性格结构具有动力性。性格的各个特征是相互联系、彼此制约的，人们可以依据某人的某些性格特征来推测其他方面的特征，如急躁多与冲动、粗心、好激动等特征有关。个人的性格会随个人的角色转变、环境和情境的变化以及自我要求的不同而呈现出不同的特征，从而使人的性格表现具有丰富性和复杂性。例如，一个懒散的学生在父母面前懒散的表现较多，而在整洁有序的寝室内可能表现较少。

性格的类型是指一类人身上所共有的性格特征的独特结合。按一定原则和标准把性格加以分类，有助于了解一个人性格的主要特点和揭示性格的实质。由于性格结构的复杂性，在心理学的研究中至今还没有大家公认的性格类型划分原则与标准。现将有代表性的观点加以简介。

一是以心理机能优势分类。这是由英国的培因（A. Bain）和法国的李波特（T. Ribot）提出的分类法。他们根据理智、情绪、意志三种心理机能在人的性格



中所占优势的不同,将人的性格分为理智型、情绪型、意志型。理智型的人通常以理智来评价周围发生的一切,并以理智支配和控制自己的行动,处世冷静;情绪型的人通常用情绪来评估一切,言谈举止易受情绪左右,这类人最大的特点是不能三思而后行;意志型的人行动目标明确,主动、积极、果敢、坚定,有较强的自制力。除了这三种典型的类型外,还有一些混合类型,如理智—意志型,在生活中大多数人是混合型。

二是以心理活动的倾向分类。这是瑞士心理学家荣格(C. G. Jung)的观点。荣格根据一个人里比多的活动方向来划分性格类型,里比多指个人内在的、本能的力量。里比多活动的方向可以指向于内部世界,也可以指向于外部世界。前者属于内倾型,其特点是处世谨慎,深思熟虑,交际面窄,适应环境能力差;后者为外倾型,其特点是心理活动倾向于外部,活泼开朗,活动能力强,容易适应环境的变化。这种性格类型的划分,在国外已应用于教育和医疗等实践领域。但这种类型的划分,仍未摆脱气质类型的模式。

三是以个体独立性程度分类。美国心理学家威特金(H. A. Witkin)等人根据场的理论,将人的性格分成场依存型和场独立型。前者也称顺从型,后者又称独立型。场依存型者,倾向于以外在参照物作为信息加工的依据,他们易受环境或附加物的干扰,常不加批评地接受别人的意见,应激能力差;场独立型的人不易受外来事物的干扰,习惯于更多地利用内在参照即自己的认识,他们具有独立判断事物、发现问题、解决问题的能力,而且应激能力强。可见这两种人是按两种对立的认知方式进行工作的。

四是以人的社会生活方式分类。德国心理学家斯普兰格(E. Spranger)从文化社会学的观点出发,根据人认为哪种生活方式最有价值,把人的性格分为6种类型,即经济型、理论型、审美型、宗教型、权力型、社会型。

经济型的人:一切以经济观点为中心,以追求财富、获取利益为个人生活目的。实业家多属此类。

理论型的人:以探求事物本质为人的最大价值,但解决实际问题时常无能为力。哲学家、理论家多属此类。

审美型的人:以感受事物美为人生最高价值,他们的生活目的是追求自我实现和自我满足,不太关心现实生活。艺术家多属此类。

宗教型的人:把信仰宗教作为生活的最高价值,相信超自然力量,坚信永存生命,以爱人、爱物为行为标准。神学家是此类人的典型代表。

权力型的人:以获得权力为生活的目的,并有强烈的权力意识和权力支配欲,以掌握权力为最高价值。领袖人物多属于此类。

社会型的人:重视社会价值,以爱社会和关心他人为自我实现的目标,并有志于从事社会公益事业。文教卫生、社会慈善等职业活动家多属此类。

现实生活中，往往是多种类型的特点集中在某个人身上，但常以一种类型特点为主。

**五是特质论。**特质是指个人的遗传与环境相互作用而形成的对刺激发生反应的一种内在倾向。特质既可以解释人格，又可以解释性格，因为性格是狭义的人格。美国心理学家奥尔波特最早提出人格特质学说，他认为，性格包括两种特质：一是个人特质，为个体所独有，代表个人的行为倾向；二是共同特质，是同一文化形态下人们所具有的一般共同特征。美国另一位心理学家卡特尔根据奥尔波特的观点，采用因素分析法，将众多的性格分为两类特质，即表面特质和根源特质。表面特质只反映一个人外在的行为表现，是直接与环境接触、常随环境变化而变化的，不是特质的本质。经研究，他把性格概括为 35 种表面特质。根源特质是一个人整体人格的根本特征，每一种表面特质都来源于一种或多种根源特质，而一种根源特质也能影响多种表面特质。他通过多年的研究，找出了 16 种根源特质，它们是乐群性、聪慧性、稳定性、支配性、怀疑性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。根据这 16 种各自独立的根源特质，卡特尔设计了卡特尔 16PF 问卷，利用此量表可判断一个人的行为反应。

## 2. 大学生性格的特点

影响大学生性格形成、发展的因素是多方面的，主要有生物学条件、社会生活环境、家庭、学校教育以及自我教育等。随着青年社会化的加速，大学生的性格也出现了加速发展的现象，对社会、集体、他人、劳动、学习以及对自己的态度和行为方式迅速打破了儿童的模式，向成人模式过渡，经过一段内部的矛盾运动过程，就建立起成体系的对现实的态度和行为方式。一般而言，大学一二年级时变化剧烈，三四年级时则相对稳定、成熟。大学生性格发展的一个突出特点是他们对性格的自我认识、自我控制水平提高了。大学生常常主动观察自己，自觉地分析、总结和评价自己的态度及行为，并积极做出调整以达到适应环境和完善自我的目的。从性格结构的 4 个方面来分析，一般而言，当前大学生的性格特点如下。

**性格的态度特征。**在对社会、他人的态度方面，大学生主要表现出热爱祖国、关心集体、守纪律、乐观、富于同情心、助人为乐、正直诚实、有礼貌等良好的性格特征；也有人对自己祖国缺乏感情，具有个人第一、自由散漫、冷漠、虚伪、粗暴等不良的性格特征。在对学习、工作、劳动的态度方面，有些大学生表现为勤奋、认真、细致、首创和节俭等良好的性格特征；有些人则表现出懒惰、粗心、保守、浮华、浪费等不良的性格特征。在对自己的态度方面，多数大学生具有严于律己、谦虚、自信、自尊、大方等良好的特征；有些人具有自负、自傲、自卑、羞怯等不良的性格特征。

性格的意志特征。多数大学生表现出自觉、独立、主动、自制、果断、坚强、沉着、勇敢、持之以恒等良好的性格特征；有些人则表现出一定的盲目、依赖、被动、经常冲动或优柔寡断、软弱、慌张、敷衍等不良的性格特征。

性格的情绪特征。有的大学生情绪一触即发，有的不易激动；有的喜怒无常，有的情绪很少起伏；有的情绪体验持久、深厚，有的稍现即逝；有的非常欢乐愉快，有的终日愁眉不展；有的冷静沉着，有的任性；等等。

性格的理智特征。大学生在认知的态度和活动方式上，经常表现出的特征是性格的理智特征。在感知、记忆、想象、思维等活动中，多数大学生是主动而不是被动的，大胆而不妄为，深思熟虑、细心谨慎而不是怕动脑筋、粗心轻率。

以上大学生性格结构的 4 个部分，彼此相互联系，构成了大学生性格的基本特点。

2.2 积极特质

2.2.1 大五人格模型

积极特质是积极心理学的一个优势分类体系，包括好奇心、勇敢、善良、宽容等。这种特质相关性优势分类体系来源于人格特质理论中日趋统一的大五人格模型。该模型包括以下五个维度：神经质、外倾性、经验开放性、宜人性和责任心，每个维度包含 6 个子维度，如表 2.1 所示。

表 2.1 大五人格模型五个维度

因 素	成 分	相关积极特质形容词
情绪稳定性 (神经质)	N1 勇气/焦虑	不紧张的
	N2 冷静/愤怒、敌意	不易怒的
	N3 幸福/抑郁	满足的
	N4 积极的自我关注/自我意识	不害羞的
	N5 自制/冲动	不情绪化的
	N6 韧性/脆弱	自信的
外倾性	E1 热情	开朗的
	E2 合群	好交际的
	E3 果敢	强势的
	E4 活跃	精力充沛的
	E5 寻求刺激	爱冒险的
	E6 积极情绪	充满激情的
经验开放性	O1 幻想	富于想象力的
	O2 审美	有美感的
	O3 感受	易兴奋的
	O4 尝新	兴趣广泛的

续表

因 素	成 分	相关积极特质形容词
	O5 思辨	好奇的
	O6 价值观	非传统的
宜人性	A1 信任	宽容的
	A2 坦诚	不苛刻的
	A3 助人	热心的
	A4 顺从	不固执的
	A5 谦虚	不炫耀的
	A6 温和	富有同情心的
责任心	C1 胜任	效率高的
	C2 秩序	有条理的
	C3 尽责	不粗心的
	C4 进取	周密的
	C5 自律	不懒惰的
	C6 审慎	不冲动的

2.2.2 特质相关性优势的影响

有研究证明，大五特质与一系列幸福指标之间存在相关性，特质得分积极的人，往往在一系列指标上也得分积极，如问题应对、长寿、健康行为和人际关系等。

外倾性和责任心与适应性应对。在外倾性和责任心维度得分高的人，更有可能使用问题解决和认知重组来应对压力，而在神经质维度上得分高的人，更有可能使用不良应对策略，比如一厢情愿的幻想、逃避退缩。

责任心与长寿和生活方式有关。责任心也许是通过健康行为和生活方式对寿命产生影响。责任心强的人，较少吸毒、酗酒、抽烟、不健康饮食、危险开车、打骂他人、伤害自己，较多运动锻炼，因此身体更加健康。

情绪稳定性、外倾性和宜人性对建立并维持令人满意的人际关系非常重要。研究表明：对儿童和青少年来说，外倾性和宜人性与良好的同伴关系之间存在相关性；对成人来说，情绪稳定性和宜人性与持久美满的婚恋关系之间存在相关性。

责任心与学习成绩和工作绩效有关。有研究认为大五人格特质中只有责任心与大学生的学习成绩显著相关；而成功的企业家在责任心、经验开放性和情绪稳定性维度上得分较高；团队成员在责任心和宜人性维度上得分的平均值越大，方差越小，团队绩效越高。责任心对工作绩效重要，而情绪稳定性和外倾性对工作满意度重要。

## 2.3 大学生健全人格的塑造

### 2.3.1 大学生人格偏差的成因

了解大学生人格偏差产生的原因，有利于人格偏差的矫正和健康人格的塑造。人格偏差或人格障碍的成因是多方面的，是由生理、心理和社会文化等诸多因素共同作用形成的。

一是遗传因素与脑发育因素。一些证据表明，正常人格部分是遗传的，但对人格障碍还没有取得满意的遗传证据。有的心理学家曾提出，人格障碍可能由于极端的基因变异，但迄今没有直接证据证明这一假说。这个方面对大学生而言主要是冲动性人格偏差，严重者需要到医院进行生理检查。

二是心理因素。在人格发育过程中，儿童早期的环境和家庭教育被认为是非常重要的因素。如单亲儿童、父母过分放纵或过分严厉，对儿童人格的发展有直接的不良影响；父母亲的不良人格会使儿童在发育过程中获得与一般社会标准不符的行为模式。此外，特别是在学校受教育期间，教育环境是否正常对人格能否正常发展有着异常关键的意义，在大学的心理咨询中发现，相当多的人格偏差是在中小学期间形成的。

三是社会文化因素。如家庭在社会中的地位、家庭的经济状况、个人生活成长的社会文化环境、所接受的大众传媒的影响以及受教育的机会与条件等。现在，社会文化因素对人格障碍形成的影响越来越受到人们的重视。

在分析大学生人格偏差形成过程中，特别要注意：外在归因与内在归因都能解释人格偏差的形成条件，但不能只着眼于外部归因，把责任推给社会或家庭；应着重于内部归因，主要从自我方面挖掘根源，才能找到解决人格偏差或人格障碍的“钥匙”。

### 2.3.2 大学生健全人格的特征

国外学者曾在 20 世纪 50 年代做过一项以大学本科生和研究生为被试者的研究，被试者分为两组：一组是大学本科生和研究生，另一组是根据拟定的健康标准选择出来的大学本科生和研究生，研究采用行为观察、自我陈述、完成任务和人格测量等方法，比较两组被试者的差异，从中揭示出健康人格的几种表现：具有灵敏的反应、良好的现实向往、较高的自主性、人际关系真诚。能够维持友谊，幼年时建立的同伴关系，十多年后仍能保持，在正常的社交领域有着亲密和理智的异性关系。对自己的父母有一种自豪感，不以地位、身份、经济收入、受教育程度等因素来衡量父母，把父母视为最值得尊敬的人。具有

一定的自我领悟能力，也即具有自知之明，待人接物时能够意识到自己给别人带来的积极影响和消极影响。对挫折或紧张，能做适度的调节，包括心理转移。一般没有早期患重病的记录。

马斯洛认为自我实现是人生追求的最高境界，他列举历史上 38 位最成功的名人，包括富兰克林、林肯、罗斯福、贝多芬、爱因斯坦等，从他们的人生历程中，马斯洛归纳出 16 条健康人格特征：了解并认识现实，持有较为实际的人生观；悦纳自己、别人以及周围的世界；在情绪与思想表达上较为自然；有较广阔的视野，就事论事，较少考虑个人利害；能享受自己的私人生活；有独立自主的性格；对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜；在生命中曾有过引起心灵震撼的高峰体验；爱人类并认同自己为全人类的一员；有至深的知交，有亲密的家人；有民主风范，尊重别人的意见；有伦理观念，能区别手段与目的，绝不为了达到目的而不择手段；带有哲学气质，有幽默感；有创见，不墨守成规；对世俗，和而不同；对生活环境有改造的意愿和能力。

国内学者马建青认为，健康人格表现出以下基本特征：人格结构中的各个方面得到协调、充分的发展。能有效地适应变化着的社会生活环境以利于个体心身的发展。对身心健康、潜能发挥以及学会生活的诸多方面产生积极有效的影 响。体现了人性与社会性的协调，并代表着人类社会发展的积极方向。

根据国内外的研究，可以从三方面概括健康人格的特点。

### 1. 内部心理和谐发展

人格健康的人，他们的需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观等都向健康的方向发展，一个人如果失去他的人格统一性，就会出现扭曲、情绪变态、行为失控等问题。

### 2. 能正确处理人际关系，发展友谊

人格健康的人，在人际交往中显示出自尊和他尊、理解和信任等优良的品质。友谊使人开朗、热情和坦诚，而缺乏友谊的人，在情绪上往往有很大困扰，轻则产生恐惧、焦虑、孤独的感觉，重则产生多疑、嫉妒、敌对、攻击的心态和行为。

### 3. 能把自己的智慧和能力有效地运用到能获得成功的工作和事业上

人格健康的人，他们在学习、工作中能被强烈的创造动机和热情所打动，并能和他们的能力有效地结合起来，从而使他们勇于创造，有所革新，有所建树。他们的成功，往往为他们带来满足和愉悦，并形成新的兴趣和动机，使他们的生活内容更充实。



## 心理测试

### 大学生人格健康调查表（UPI）

以下问题是了解你的健康状况，并为增进你的身心健康而设计的调查。请按题号顺序阅读，在最近一年中你常常感觉到或体验到的项目上做“O”选择。为了使你能顺利完成大学学业，身心健康地去迎接新生活，请你真实选择。

1. 食欲不振。
2. 恶心、胃难受、肚子痛。
3. 容易拉肚子或便秘。
4. 关注心悸和脉搏。
5. 身体健康状况良好。
6. 牢骚和不满多。
7. 父母期望过高。
8. 自己的过去和家庭是不幸的。
9. 过于担心将来的事情。
10. 不想见人。
11. 觉得自己不是自己。
12. 缺乏热情和积极性。
13. 悲观。
14. 思想不集中。
15. 情绪起伏过大。
16. 常常失眠。
17. 头痛。
18. 脖子、肩膀酸痛。
19. 胸痛憋闷。
20. 总是朝气蓬勃。
21. 气量小。
22. 爱操心。
23. 焦躁不安。
24. 容易动怒。
25. 想轻生。
26. 对任何事都没兴趣。
27. 记忆力减退。
28. 缺乏耐心。
29. 缺乏决断能力。

30. 过于依赖别人。
31. 为脸红而苦恼。
32. 口吃、声音发颤。
33. 身体忽冷忽热。
34. 常常注意排尿和性器官。
35. 心情开朗。
36. 莫名其妙地不安。
37. 一个人独处时感到不安。
38. 缺乏自信心。
39. 办事畏首畏尾。
40. 容易被人误解。
41. 不相信别人。
42. 过于猜疑。
43. 厌恶交往。
44. 感到自卑。
45. 杞人忧天。
46. 身体倦乏。
47. 一着急就出冷汗。
48. 站起来就头晕。
49. 有过昏迷或抽疯。
50. 人缘好，受欢迎。
51. 过于拘泥。
52. 对任何事情不反复确认就不放心。
53. 对脏很在乎。
54. 摆脱不了毫无意义的想法。
55. 觉得自己有怪气味。
56. 总觉得别人在背后说自己的坏话。
57. 总注意周围的人。
58. 在乎别人的视线。
59. 觉得别人轻视自己。
60. 情绪易被破坏。
61. 至今，你感到自身健康方面有问题吗？
62. 至今，你曾觉得心理卫生方面有问题吗？
63. 至今，你曾接受过心理咨询与治疗吗？
64. 你有健康或心理方面想咨询的问题吗？



大学生人格问卷 (UPI) 标准解释: UPI 是 University Personality Inventory 的简称。UPI 的主要功能是为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的大学生心理健康调查表。主要以大学新生为对象,入学时作为精神卫生状况实态调查而使用,以了解学生中神经症、心身症、精神分裂症以及其他各种学生的烦恼、迷惘、不满、冲突等状况的简易问卷。UPI 总分的计算规则是将除测伪题 (第 5、20、35、50 题) 和辅助题 (第 61、62、63、64 题) 以外的其他 56 个题的得分求和,UPI 总分最高为 56 分,最低为 0 分。

满足下列条件之一者应归为第一类:① UPI 总分在 25 分 (含 25 分) 以上者;② 第 25 题做肯定选择者;③ 辅助题中同时至少有两题做肯定选择者;④ 明确提出咨询要求者。

满足下列条件之一者应归为第二类:① UPI 总分在 20~25 分 (含 20 分,不含 25 分) 之间者;② 第 8、16、26 题中有一题做肯定选择者;③ 辅助题中只有一题做肯定选择者。

第三类:不属于第一类和第二类者应归为第三类。

其中第一类为可能有较明显心理问题的学生,应尽快接受心理咨询。通过进一步的诊断被认为确有心理卫生问题的学生称为 A 类学生,该类学生需要进行持续的心理咨询。没有严重心理卫生问题的学生称为 B 类学生,该类学生可作为咨询机构今后关注的对象。没有任何心理卫生问题的学生称为 C 类学生。

### 2.3.3 大学生健全人格的塑造

任何人的人格都不是十全十美的,大学生作为正在趋于成熟的优秀群体,其人格特质的一些方面也或多或少地存在这样或那样的问题。这里主要从大学生自身和人格教育来讨论如何塑造健全的人格。

#### 1. 从大学生自身做起

大学生要培养良好的人格品质,要进行自我教育,自我塑造。欲健全自己的人格,首先是要有一个端正的态度,充分了解自己的人格状况,明确人格塑造的目标、内容、途径、方法。认识自我是改变自我的开始。着重在实践中探索,在社会互动中发现自己的人格偏差或人格缺陷,在社会互动中检验人格改进的成效,在社会互动中使自己的人格逐步走向健全。人格塑造也就是为了实现优化人格整合,以达到人格的健全。人格整合是指随着个体心理的成熟,人格的各个方面逐渐由最初的互不相关,发展到和谐一致状态的过程。优化人格整合,要选择某些优良的人格特征作为自己努力的目标,如自信、勇敢、勤奋、坚毅和善良。淘汰自己人格上的缺点、弱点,如自卑、胆怯、抑郁、冷漠、懒惰、任性、以自我为中心等。当然,择优与汰劣往往是同步进行的。具体方式可参照以下几种观点:

第一，正确认识自己。大学生要勇于解剖自己，不断地“否定”（扬弃）自己是自信的表现，是一种优秀的人格品格，也是人格健全培育的必备品格。要敢于分析自我，善于分析自我（在专家指导下），敢于直面自我人格的真实面目。

第二，客观面对现实。现实社会异常复杂，真善美与假丑恶、公平公正与诸多不合理的现象同在。对社会认识过度理想化或持敌对态度的人易产生人格障碍或人格偏差。大学生仍处于理想化时期，面对社会百态，既要坚持正义，又要实事求是，持比较客观的态度，才会心理平衡，人格才会正常。

第三，加强事业心责任感。人生、事业与成就都必须经历一个较长的过程。有抱负有事业心的人整天忙于学习和工作，对每一小步前进都会感到由衷的喜悦，不断有成就感。没有时间去关注别人对自己的评价与态度，因而也就没有时间去“自寻烦恼”。而那些抱负水平低的人由于心理能量过剩，自然而然会关注很多无关信息，对别人关于自己的评价和态度异常敏感，久而久之就会对外部刺激做出过度反应，最终形成人格障碍或人格偏差。

第四，努力学习科学文化知识。荣格有句名言：“文化的最后成果是人格”，培根的论述更深刻：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩，凡有所学，皆成性格。”学习科学文化知识，增长智慧的过程也是优化人格整合的过程。事实上，有不少人格发展缺陷源于无知，无知容易使人自卑、粗鲁，而丰富的知识则使人自信、坚强、理智等。可以说，有了智力基础，人格发展的速度与质量才有保证。

第五，掌握最佳的“度”。过分计较利害得失的人易导致变态，因为这类人纯粹是以自我为中心的，过多地进行自我心理分析的人也易导致心理不正常。人格塑造过程中应把握辩证法，掌握好度。具体说来，应该是：自信而不自负，自谦而不自卑，勇敢而不鲁莽，果断而不冒失，稳重而不犹豫，谨慎而不怯懦，豪放而不粗俗，好强而不逞强，活泼而不轻浮，机敏而不多疑，忠厚而不愚昧，干练而不世故等。人格“度”的把握还表现在不同的人格特质要协调发展，做到“刚柔兼济”，对于“刚”者应多发展些“柔”，对于“柔”者应多发展些“刚”，这样才能形成合理、和谐的人格结构。此外，还要因人因时因地地表现人格特征，有时表现“刚”比表现“柔”好，有时表现“柔”比表现“刚”好；有时应多表现自信，有时应多谦恭，即所塑造出的人格应有韧性，有较强的应变、适应能力。

第六，发展良好的人际关系，融入集体。人格发展、塑造的过程是个体实现社会化的过程，是个体与他人、集体、社会相互作用的过程。人格是在行为中表现的，健全的人格也只有在与他人交往中才能体现出来。塑造健全人格，必须发展良好的人际关系。尊重社会习俗、关心他人的需要、真诚地赞美、不做无建设

性的批评、多与他人沟通意见、保持自尊和独立等。集体是人格塑造的土壤，通过与集体交往，自己的某些人格品质或受到赞扬、鼓励，或受到压制、排斥、从而有助于做出有针对性的调整，而且集体能够伸出手来帮助个体择优汰劣。

第七，培养良好的价值观。价值观的确立与稳定是人格健全的基本标志。个体有没有明确的社会定向和道德定向以及有什么样的社会定向和道德定向，完全是由他的价值观决定的。那些茫然、无所事事的人，那些犹豫彷徨、不知所措的人，那些没有明确生活方向和追求目标的人，显然是价值观不够明确和坚定的表现，这种人是很难适应社会要求的。因此，只有当一个人形成和确立了稳定的价值观，并在此基础上确定了明确的社会道德定向时，我们才能说他的人格是较为健全的。价值观的确立与稳定的行为模式是人格健全的外部表现。个人已确立和稳定了的价值观决定他做什么或不做什么、追求什么或不追求什么，因而直接支配和调节着他的行为模式，而个体的行为模式最能体现他的人格特质。正是由于个体价值观的形成与确立，才能更好地调整自己的行为模式，使之更加完善和稳固。人格的发展过程在一个人整个生命历程中都在进行，它是一个不断完善的过程。价值观不仅在人格的形成过程中有重要意义，而且在人格的继续发展和完善中也有重要作用。

第八，有社会适应的观念。大学生在校期间要通过各种途径了解社会。社会是复杂多变的，适应方式也应当复杂多变。适应方式的贫乏与反应的单一性，“以不变应万变”，自作主张，行为完全自控而不接受他控，自我调节能力差，这些表现正是人格偏差的一种特色。社会本身有其健康、健全与合理的一面，也有其病态与不合理的现象。社会本身是五颜六色的，社会不制造人格障碍，只为人格障碍患者提供可选择的行为方式与生活方式。因此可以说，一个人是要人格健全还是要人格障碍或人格偏差，实际上是人的发展的一种选择。社会适应的观念会使大学生较快地具有良好的社会人格特质。

第九，有坚持不懈的精神。正确认识自己的人格问题之后，就要有坚强的意志力来克服和矫正自己的人格偏差。健全人格的养成需要一个较长期的过程。坚持不懈，必有喜人的收获；浅尝辄止，可能收效甚微，甚至落入周而复始的“人格怪圈”。

心理学家们提出的一些具有操作性的形成健全人格的途径：

(1) 对自己和生活的世界有积极的看法。把自己视为被喜欢的、被需要的、被热情接待而有能力的，并生活在自己能应付的世界上的人。

(2) 和别人有着热情的、亲密的人际关系，和别人有基本信任的关系。

(3) 有时间完全冷静地独处反省，使自己有机会揣摩、体验各种人的情感，而这有助于更好地理解自己的人格。

(4) 在发展社会性的、智力的以及职业的各种技能方面取得成功,即在学习上、工作上和与人交往上有成功的体验。

(5) 接受新思想、新哲学,以及和有独特见解的人交往。新的思想可以从读书中,从对戏曲和音乐的感染中取得,也可从旅行、和陌生人相识中获得。

(6) 找出充分表达出自己情绪的方法,和朋友间的亲密关系或“一群青年人聚在一起”,有助于基本情绪的释放。

(7) 经常提高独立性的程度。逐步减少对他人依赖而更多地依靠自己的能力和价值体系,如对工作和家庭、邻里以及人类社会承担更多的责任,在该做该说时,无拘束地表达自己的意见,自尊和自爱。

(8) 灵活性和创造性。并非在任何情境中都按一个标准行事,学会知道不总是“非此即彼”,而是“这个、那个和无限量的各种组合”。

(9) 在关心他人方面达到高水平。

(10) 在每一生活阶段学会和别人在一起时变得更人性些。

## 2. 接受人格教育

美国学者英格尔斯指出:“一个国家,只有当她的人民是现代人,她的国民从心理和行为上都转变为现代的人格,她的现代政治、经济和文化管理机构中的工作人员都获得了某种与现代化发展相适应的现代性,这样的国家才可真正称之为现代化国家”。这就是说,人的现代化是社会现代化必不可少的因素,并且是社会现代化发展和成功的先决条件,而人的现代化归根到底又是人格的现代化。联合国教科文组织提出:“教育能够是,而且必然是一种解放”。作为一种解放的教育,必然包括人格教育。

全美教育协会早在 1977 年就提出,学校不限于培养学生成为生存于社会中的人,它要培养出全面发展的、获得了自我实现的、具备着能够缔造美好社会的能动作用的人——一个真正的、具有自我革新精神的、自律的个人。为了实现将日本建成“信息化国际化社会”的目标,日本政府也提出:“要为 21 世纪造就更富有创造性,更富有个性,更具有竞争力和广阔国际视野的日本国民”。毫无疑问,这些教育目标中包含了丰富的人格教育因素,非常值得我们思考和借鉴。国民的人格是健全的还是不健全的,很大程度上决定着我国民族的前景是光明还是黯淡。大学生正处于“人格再造期”,因此,我们应在广阔的时代背景下,在认真的比较、选择中,广泛地吸取中西文化、传统人格和现代人格的长处,从而形成一种适合中国现代化发展、有利于身心健康和全面发展的新型人格模式,这既是追寻个体生命完整的需要,也是服务祖国人民的需要。

人格教育对健全人格的塑造、心理健康的发展起着决定性的作用。所谓的人格教育,是一种发展学生心理素质、培养健康的和适应现代社会需要的人格

为目的的教育。它关心的是学生的人格发展,帮助学生发展潜力,探索自我和环境,以创造人生的意义。通过各种人格教育的手段和途径促进学生对自己内心世界的了解,保持对周围环境的客观和全面的认识,使学生能自行把握自我的价值、人生的意义,自己解决自己的问题,从而自立、自主,向健全的人格发展。

人格教育的途径大致分为两类:一类是专门的途径,是指那些为了实现人格教育的专门目的,并且依靠专门人才来实施的各种途径,如人格辅导活动课程、心理咨询和心理治疗等。人格辅导课程一般是发展性的,其主要目的是发展学生良好的人格品质。心理咨询是指运用心理学方法和技巧,帮助来访者自强自立的过程。心理咨询属于心理治疗,作为一种治疗方法和治疗手段,心理治疗的对象主要是正常人和有轻度心理障碍的人。通过咨询者与求询者的交谈,针对求询者的各种心理适应和提出的问题,帮助求询者正确地认识到自身心理问题的根本原因;引导求询者更为有效地面对现实,为求询者提供建立新型人际关系的机会;增加求询者的心理自由度,帮助求询者改变过去的心理异常,最终恢复健康的人格心理。心理咨询兼有心理预防和心理治疗功能,通过心理咨询,为咨询对象创设一个良好的社会心理环境和条件,提高其精神生活质量和心理效能水平。

人格教育的非专门的途径是指那些在达到别的教育目的的同时,又实现人格教育的目的,不需要专门的人才来实施的种种途径,如学校教学中渗透、人格的环境熏陶等。在大学的班级、团队活动中渗透人格教育。把人格教育与班级活动、课外活动、团队活动结合起来进行,这是人格教育的又一条重要途径。这一途径能把学校安排的各种例行活动与人格教育有机结合起来,便于充分发挥各项活动的整体的育人功能。通过环境熏陶来改善学生所处的社会环境,并促使他们人格的发展,这是人格教育的又一条重要途径。良好的社会环境从大范围来讲应包括家庭、学校与社会等与学生生存有关的环境。从学校内部看有两个方面,即物质环境与心理环境。良好的物质环境应该保证学生活动有一定的空间,并做到空气清新、噪声小、明亮、和谐,教室与校园整洁美观,学生在学校中感到安静、舒适。从人格教育的角度来看,对学生影响更大的是心理环境。良好的心理环境主要是指学校中良好的人际关系与积极的心理气氛、良好的班风与校风等。

总之,大学生正处于青年中后期向成年初期转化的过程,其生理和心理上都处于迅速变化的过程之中,且有很大的可塑性。由于大学生的阅历浅,经验不足,独立生活的能力弱,对自己和社会的认识还不全面,而对自我期望较高,极易受外界各种社会因素的影响而产生心理上的矛盾和冲突,从而引发人格偏差等各种心理障碍和心理疾病。因此,探索和研究当代大学生的人格与心理健康问题,对促进大学生心理健康发展,实现高素质、高层次创新人才培养目标,具有深远的理论和实践意义。



## 心理训练

## 三 个 我

目的：协助个体做自我反省、促进协调整合自我。

操作：

(1)请预备三张纸,首先在在第一张纸上描述“理想的我”,时间约10分钟。然后将已写好的第一张纸搁置一旁,暂时不准再看。接着以此类推,在第二张和第三张纸上分别具体描述“别人眼中的我”和“真正的我”,每次大概10分钟时间。

(2)完成后,将三张纸放到桌上,对三张纸上的三个“我”做出检核,主要是看三个“我”是否协调和谐。若否,则差异何在,并尝试找出原因何在。请你留意另外一个重点:“理想的我”和“真正的我”是否协调一致?通过此重点,你往往可以发现两者之间的差异,甚至矛盾之点。同时,往往会发觉自己对人生所产生的一些深层感受和渴求。

(3)为了达到更积极的效果,你应当努力探索,看看如何可以使三个“我”更加协调一致,制定促进三个“我”协调统一的方案。有了具体的计划,你会较易在生活中落实并做出改进。一个心理健康的人,三个“我”是协调和谐的。当一个人自己和他人眼中的“我”没有太大的差距,个人理想也没有脱离现实时,就是一个自我形象明确而健康的人。但当三个“我”不协调时,我们就该问自己:别人为何不了解我?我是否表里一致?不过,我们不必期望自己的三个“我”百分之百地协调一致,因为那是不实际的期望,只会导致负面的影响。

(4)进行上述思考后,请填写表2.2所示的汇总表。

表 2.2 三个“我”协调一致吗

三个“我”	开始时	调整后
理想的我		
别人眼中的我		
真正的我		

(5)团体分享。请最有感受的成员在团体内交流自己的体会,大家分享。

## 2.4 自我认知

有一种东西比才能更罕见、更优美、更珍奇,那就是自知之明。

——巴顿

一个目光敏锐、见识深刻的人，倘又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。

——歌德

自我认知，也叫自我意识，就是个体对自身的认识和对自身周围世界关系的认识，就是对自己存在的觉察。认识自己的一切，大致包括以下三方面的内容：一是个体对自身生理状态的认识和评价，主要包括对自己的体重、身高、身材、容貌等体像和性别方面的认识，以及对身体的痛苦、饥饿、疲倦等感觉；二是对自身心理状态的认识和评价，主要包括对自己的能力、知识、情绪、气质、性格、理想、信念、兴趣、爱好等方面的认识和评价；三是对自己与周围关系的认识和评价，主要包括对自己在一定社会关系中的地位、作用，以及对自己与他人关系的认识和评价。

### 2.4.1 自我认知的内容

自我认知的出现，不是认知对象或认知内容的简单转移，而是人的心理发展进入了一个全新的阶段，是个体社会化的结果，是人类特有的高级心理活动形式之一。它不仅使人们能认识和改造客观世界，而且能认识和改造主观世界。因此，心理学界把自我认知归入个性的调节系统，作为个性结构中的一个组成部分，成为个性自我完善的心理基础。

#### 1. 自我认知的结构

自我认知是一个多维度、多层次的心理系统，不是个别的心理机能。我们可以从以下几方面对自我认知的构建进行解析。

从结构上看，自我认知可分为自我认识、自我体验、自我调控。自我认识是认知的一种形式，主要包括个体的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等方面内容，如我是什么类型的人，我的言行举止是否落落大方，我的进取心是否很强等，都是自我认识的内涵；自我体验属于情绪、情感的范畴，主要包括自尊、自信、自卑、自负、自责、自豪感等方面的内容，如我对自己的学习成绩很满意，我对自己的社交能力弱而感到失望等，反映了个体的情绪体验；自我调控是指个体对自己的心理、行为和态度等方面的调节，主要包括自主、自立、自律、自我教育、自我控制等方面，如我如何控制自己的不良情绪，怎样才能成为一个受欢迎的人等。三者之间的和谐程度以及与客观现实的吻合程度，决定了个体自我认知的健康状况。

从内容上看，自我认知可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我，是指个体对自己的身体、性别、年龄、容貌、仪表、健康状况以及所有物等方

面的认识，在行为上表现为追求外表美，对所有物的占用、支配与爱护等；社会自我就是个体对自己在一定的社会关系和人际关系中的角色、地位、名望等方面的认识，在行为上追求个人的名誉、地位，和他人进行激烈竞争等；与社会自我相伴而生的是心理自我，它是指个体对自己的能力、性格、气质、兴趣、信念、世界观等个性特征的认识，在行为上追求个人能力的提升、品格的完善等。生理自我、社会自我和心理自我是一个由低到高的发展序列，而且三者之间是密切联系的。其中每个层次都有不同的自我认识、自我体验和自我控制，由这些不同要素的组合，形成了不同个体不同的自我认知。

从存在方式看，自我认知可分为现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法；投射自我也称镜中自我，是指个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法；理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。现实自我是一种能被人感知到的客观存在，而投射自我和理想自我是在个体大脑中的一种客观存在，容易受到个体的主观因素影响，往往不稳定、易变化。研究表明，当现实自我和投射自我相一致时，个体会产生加快自我发展的倾向，反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。当理想自我建立在个体的实际情况基础之上，且符合社会要求和期望时，它就会指导现实自我积极适应并作用于内外环境，从而使自我意识获得快速发展。反之，如果理想自我、现实自我和社会要求三者之间有矛盾，就会引起个体内心的混乱，甚至会引起严重的心理疾病。

## 2. 自我认知的功能

个体的自我认知与个体的成长发展息息相关。自我认知在个体成长和发展中具有导向激励、自我控制、内省调节等功能。

一是导向激励功能。一个人要想成就一番事业，就必须从自身的实际出发，制定明确的目标，只有如此才会调动自身的潜能，激发强大的动力。人通过正确的自我认识，确立较为合理的“理想自我”，就为个人将来的发展确定了目标。自我认知健全的个体，在从事一项活动之前，活动的目的和结果就以观念的形式存在于头脑之中了，并依此做出计划，指导自己的活动，从而激发出强大的动力，促使自己达到预期的目标。

二是自我控制功能。一个人想要获得成功，除了要确立明确的目标外，同时还要有自立、自主、自信、自制的意识，并对自己偏离目标的情感和行动，加以调节和控制。自我控制是目标的保护神，是自我认知的一项很重要的功能。

三是内省调节功能。由于主客观条件的制约，“理想自我”的实现常常会



遇到各种障碍，致使个体产生不同程度的挫折感。这时，自我认知就会对自己的认识、情感、意志、行为等进行反省，找到受挫折的主客观原因，并重新调整认识，形成新的“理想自我”，使其与“现实自我”趋于统一。每个人要想使自己成为自我实现的人，就需要有积极的自我意识，随时对自我的认识、情感、意志和行为加以反省和调节。

2.4.2 大学生自我认知的特点

埃里克森（E. H. Erikson，1902），美籍儿童精神分析医生，新精神分析派的代表人物。他认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为 8 个阶段，他认为这 8 个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的，如表 2.3 所示。埃里克森的人格终生发展理论，为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容，任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终生发展造成障碍。

表 2.3 埃里克森的人格发展阶段和相应的品质

年龄段	社会转变期的心理冲突	相应获得的品质	
		积极的	消极的
婴儿期（0~1.5 岁）	信任感—怀疑感	希望、信任	恐惧、不信任
儿童期（1.5~3 岁）	自主感—羞怯感	意志（自制力）	自我怀疑
学龄初期（3~5 岁）	主动感—内疚感	自主和价值感	无价值感
学龄期（6~12 岁）	勤奋感—自卑感	能力、勤奋	无能
青春期（12~18 岁）	自我同一—角色混乱	忠诚、自信	不确定感
成年早期（18~25 岁）	亲密感—孤独感	爱和友谊	泛爱（杂乱）
成年期（25~65 岁）	生育感—自我专注	关心他人和创新	自私自利
成熟期（65 岁以上）	自我调整—绝望感	智慧	绝望和无意义感

青年期被称为“第二次诞生”的时期，是自我认知迅速发展和确立的阶段。大学阶段是个体自我认知急剧增长、迅速发展和趋于完善的重要时期。大学生自我认知的发展会经历一个分化—冲突—整合的过程，并具有自身的特点。大学生一般处于青年中期，他们的自我认知正经历着一个特别明显的分化过程。这时，原来儿童、少年时期“笼统的我”被打破了，出现了两个“我”：一个是处于观察地位的我，即主体的“我”（I），它是根据主观的自我和主观感受的社会现实所希望的自己未来成为什么样的人而达成的自我状态，也就是“理想我”；另一个是处于被观察地位的“我”，即客体的我（Me），它指实际所达成的自我状态，也就是“现实我”。这种“理想我”与“现实我”的分化标志着大学生自我意识已开始走向成熟。正是这种分化过程，促进了大学生思维和行为主体

性的形成,从而为客观地评价自己或他人、合理地调节自己的言行奠定了基础。这也是大学生自我意识发展最重要的过程。

### 1. 大学生自我认知的常见偏差

**自我认识的偏差:**自我中心、从众。不少大学生不能处理好主观我与客观之间的矛盾,常出现两种自我认知的偏差,即自我中心和从众。以自我为中心的人,往往想问题和做事都从“我”出发,不能进行客观的思考和分析,盛气凌人。从众则是一种普遍的心理现象,因为个体在群体中生活,会不知不觉地遵从群体压力,在知觉、判断、信仰以及行为上,放弃自己的主张,趋向于与群体中多数人一致。在大学校园里常见的从众现象有:学习从众、消费从众、恋爱从众、作弊从众、入党从众、择业从众等。从众心理人皆有之,但从众心理过强,凡事从众,就会导致独立性差,自我意识薄弱,有碍于心理发展。

**消极的自我体验:**孤独感、自卑、自负。孤独感是由于主观我与客观我不一致,无法得到他人理解与情感上的共鸣而产生的一种自我体验。大学生由于思想的深化和个性的分化,常常要求在更深层次上同知心的朋友互诉心声,这时就往往会产生缺乏知音的孤独感。自负与自卑产生于现实我与理想我的矛盾中,同属于自信的误区。一般来讲,现实我与理想我总是 不一致的,二者之间存在着距离,如何看待这二者的距离直接关系到自我体验。当对缩短距离充满信心时,则处于积极体验,即“自信”,认为自己可以努力提高“现实我”以实现“理想我”。自信是大学生较为普遍的优秀品质,但有些学生自信过度,自我感觉太好,听不进师长的教诲和同龄人的意见,一意孤行,这种自我膨胀过度的自信是“自负”。再者,有的学生认为现实我与理想我的差距太大,对自己缺乏信心,把目光总盯着自己的缺点和不足,从而逃避退缩,这就是“自卑”。自负与自卑都会影响大学生的心理发展和人格成熟,是不容忽视的自我认知偏差。

**消极的自我控制:**自我放弃、懒惰、逆反。大学生在自我控制上开始有了明显的自觉性、主动性,但由于困难和挫折在所难免,因而不少大学生常常情绪波动,在困难面前望而生畏,自我放弃。还有一些大学生进入大学后,不像高中时那样埋头苦读,只要求“60 分万岁”,消极懒惰。另一方面,大学生随着自我控制独立性的增强,常表现出力图摆脱社会传统的约束,按照自己的意志行事。独立意向是大学生自我意识发展中最显著的标志之一,然而大学生在摆脱依赖、走向独立的过程中,有时会矫枉过正,表现出过分的独立意向,导致产生逆反心理,其表现为不分正确与否,一概排斥,情绪成分很大,有时只是为了反抗而反抗。逆反的对象主要是家长、老师以及社会宣传的观念和典型人物等,其结果是阻碍了他们自己学习新的或正确的经验。

## 2. 积极的自我

在积极心理学中，与自我有关的重要概念是自我评价（包括自尊和自我效能感）和自我调节（通过防御机制和应对策略来实现）。

自尊是反映个体对自我价值的总体评价，高自尊者具有以下特点：终生在个人、社会、教育和职业方面适应良好，积极情感多，个人自主性强，自我认识清晰，目标设置恰当，履行个人承诺，善于应对批评或负面反馈，有效管理压力，较少批评自己和批评他人，有能力有技巧地影响他人，行事符合公认的道德标准，被人接纳和认可。在外表自尊、运动自尊和个人自尊上，男性显著高于女性；在行为自尊和道德自尊上，女性高于男性；在学业自尊、社会接纳自尊和家庭自尊上，男女没有差异。自我效能感是指个体对自己是否有能力在某个领域有效完成任务、实现某个目标的信念。自我效能感决定着行动预期，与自身的成败经验、他人的言语劝说和自己的情绪状态、身体状态有关。高自尊和强自我效能感会促进优势人格发展。

防御机制是指个体如何无意识地调节自身因素（比如创伤性记忆）引起的消极情绪。常见的积极的防御机制有如下几种。

预见：在冲突或压力出现之前，考虑将要发生的情绪反应及其结果，分析处理这些不良情绪的各种方案的利弊。

亲和：向他人寻求社会支持，将问题与他们分享但不让他们为问题负责，也不让他们为减轻问题引起的痛苦负责。

利他：做出奉献（但不过多牺牲），满足他人需要，得到他人感恩。

幽默：用反讽或逗乐的方式重构引起冲突或压力的情境。

果敢：用直接但不咄咄逼人的方式表达与冲突有关的想法或感受。

自我观察：监控情境是如何导致冲突或压力的，利用监控所得矫正消极情感。

升华：把冲突或压力引起的消极情绪能量导入社会接受的活动如工作、运动或艺术。

压制：刻意不去想冲突或压力。

应对策略是指个体如何有意识地应对外部要求（比如考试）超过个人资源（比如对考试内容的记忆）的情境。积极的应对策略包含以下几种类型：

解决问题：为解决问题承担责任，查找准确信息，寻求可靠的建议和帮助，制定切合实际的行动计划，贯彻落实行动计划，推迟干扰性活动，对自己解决问题的能力保持乐观。

调节情绪：建立并维持能够提供支持、表示共情的友谊，寻求有意义的精神支持，宣泄和情绪加工，重构和认知重组，幽默地看待压力，放松练习，身体锻炼。

避开压力源：暂时在心理上脱离压力情境，暂时做其他事情转移注意力，暂时与朋友玩耍以抛却烦恼。

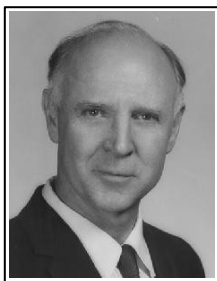


### 思考题

1. 你认为自己具备哪些显著的人格特点？
2. 你的周围会有各种不同人格特征的人，你知道如何去和他们相处吗？
3. 请试着评述某位公众人物的人格特征。

## 心理学人物——雷蒙德·卡特尔、埃里克·埃里克森

**雷蒙德·卡特尔** (Raymond Bernard Cattell, 1905—1998), 美国心理学家, 出生在宾夕法尼亚的伊斯顿。1921 年进入伦敦大学国王学院, 主修物理学和化学, 在大学时代, 他日益关注社会问题并且越来越感到他在自然科学方面的知识背景对解决这些问题的无能为力; 毕业后进入伦敦大学研究生院主修文学和哲学, 1929 年获伦敦大学心理学博士学位; 1932 年, 他在英格兰埃克塞特大学任讲师, 创办和主持了英格兰莱斯特儿童心理辅导中心并从事临床工作, 其后在多地任教; 1945 年他 40 岁之际, 被授予伊利诺斯大学人格与群体分析实验室主任和研究教授的职位, 他在此期间的工作使他成为世界公认的人格理论家。1992 年美国心理学会决定颁发他心理科学终身成就奖, 但他认为自己遭到诽谤而拒绝领奖。他最早应用因素分析法研究人格, 他对心理测验的研究, 对个体差异的测量, 以及对应用心理学的倡导, 有力地推进了美国心理学的机能主义运动。

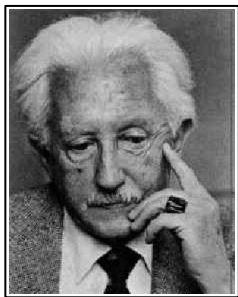


卡特尔把特质视为人格的基本动力要素, 它们是促使人朝着一定目标去行动的动力特质, 还把人格特质分为表面特质和根源特质。1949 年他首次发表了其主要贡献之一《卡特尔十六种人格因素量表》(后简称 16PF)。该量表被公认为权威的个性测验方法, 目前已经发展到第五版, 被翻译为 40 多种语言。该量表于 1979 年引入国内并由专业机构修订为中文版, 在心理测试专业领域被誉为“世界十大心理测评”之一。卡特尔的另一个贡献是 1963 年提出的流体和晶体智力理论。

主要著作:《多元实验心理学手册》、《人格的种类和测量》、《人格研究导论》、《人格和动机: 结构与测量》和《人格和社会心理学》等。

埃里克·埃里克森 (Erik H. Erikson, 1902—1994),

美籍儿童精神分析医生, 新精神分析派的代表人物。1902年生于德国的法兰克福, 埃里克森未曾受过正式的大学教育, 但很有艺术天赋。1927年, 他以艺术师身份受邀到维也纳一所小学校工作, 这所学校的学生都是弗洛伊德的患者与朋友的子女, 后来担任指导教师, 并接受弗洛伊德的女儿有关儿童精神分析培训, 由于她的理论与父亲的理论不同, 在诸多方面都有独特的见解, 这些对埃里克森产生了深刻影响, 1969年他把自己的《洞察力与责任感》一书献给这位老师以表示对她的感激之情; 1933年为了对付纳粹日益加剧的威胁, 埃里克森举家迁居丹麦后再迁居美国波士顿, 在那里他以儿童精神分析家的身份私人开业, 同时还在哈佛医学院神经精神病学系任研究员, 当时曾被录取为心理学哲学博士候选人, 但几个月后他放弃了; 1936—1939年, 在耶鲁大学人类关系研究所从事研究工作, 并在耶鲁医学院从事教学工作, 这个时期他研究了正常儿童和情绪混乱儿童, 同一时间他前往南达科他苏语印第安人的松脊居住地, 进行实地考察, 观察了苏语印第安人抚育子女的情况, 诸如此类的人类学研究, 使埃里克森进一步意识到社会文化因素对人格形成的重要性, 这种认识极其强烈地渗透到他的整个人格理论中; 从1942年起, 他一直担任许多大学的教授, 但1950年因为拒绝在效忠宣誓上签字(美国参议员麦卡锡强迫公民进行的反共宣誓)而被免去教授职位, 后来加利福尼亚大学发现他“政治可靠”, 又重新授予他心理学教授, 他却拒绝接受, 原因是其他许多教授仍然被同样的罪名免职; 到了60年代他成为哈佛大学人类关系学教授, 直到1970年退休; 他在晚期关心20世纪人的道德和政治问题, 其后期研究已深入到美国资本主义社会的一些棘手问题, 如黑人的社会地位、妇女作用的变更、青少年异常行为等。他的精神分析自我心理学已超出了精神分析的临床范围, 与习性学、历史、政治、哲学和神学联系起来, 其声望超出了美国国界。



埃里克森修改与扩充了弗洛伊德的人格理论, 提出了心理社会发展论。他认为, 人的自我意识发展持续一生。人除了生理性的冲动外, 在生长过程中还有一种注意外界并与外界相互作用的需要, 而个人的健全人格正是在与环境的相互作用中形成的。他将人的一生划分为8个阶段: 学习信任阶段(0~1.5岁)——基本信任和不信任的心理冲突; 成为自主者的阶段(1.5~3岁)——自主与羞耻、怀疑的冲突; 发展主动性阶段(3~5岁)——主动与内疚的冲突; 变得勤奋阶段(6~12岁)——勤奋与自卑的冲突; 建立个人同一性的阶段(12~18岁)——自我同一性和角色混乱的冲突; 承担社会义务阶段(18~25岁)——亲密与孤独的冲突; 显示创造力的阶段(25~65岁)——生育与自我专注的冲突; 达到完善的阶段(65岁以上)

——自我完善与绝望期的冲突。埃里克森认为，在每一个心理社会发展阶段中，解决了核心问题之后所产生的人格特质，都包括了积极与消极两方面的品质，如果各个阶段都保持向积极品质发展，就算完成了这阶段的任务，逐渐实现了健全的人格，否则就会产生心理社会危机，出现情绪障碍，形成不健全的人格。

主要著作：《童年与社会》、《青年路德：一个精神分析和历史的研究》、《同一性：青少年与危机》、《甘地的真理：论好战的非暴力根源》、《新的同一性维度》、《同一性与生命周期》和《生活史和历史的瞬间》等。

## 第3章 大学生情绪管理



### 案例

小丽在大学里学的是中文专业，后来进入了一家广告公司，拥有优越的工作环境和丰厚的年薪。按说，小丽应该过得不错，不会有跳槽的念头。

一天，小丽为老总写一个活动的演讲稿，怎么也不能让老总满意。小丽硬着头皮改了七八次，可总被老总批得体无完肤，还说她完全不是搞文字的料。委屈的小丽不停地哭，想到了要跳槽。

她认定是老总有意为难她。自己怎么会碰到这么一个挑剔的老板呢？真是命苦啊！一连几天，小丽都陷入这种痛苦又无法摆脱的情绪中不能自拔。当然，老总的发言稿也没再让她写，而是让比她早一年到公司、与她毕业于同一所学校的师姐代劳了。

对此，小丽很不高兴。一方面觉得老板针对了她，另一方面又觉得师姐代劳她的工作伤了她的自尊。她的一个朋友劝她说，工作上的困难，谁都遇到过。遇到了困难谁都不会高兴，关键是你自己怎么看待这个困难。没有一个老板会无缘无故地处处为难一个员工，他大不了可以开除你。这对你倒是一个磨练的好机会，我们生活中的很多本领都是在特定的情况下逼迫学到的。你不妨这样想想，并虚心一点跟你的师姐好好学习一下。她听从了朋友的意见。

几天后，师姐和她共同完成了演讲稿，老板很满意，并拍着她的肩膀说：“小丽，你还是有潜力的，工作的时候要勤于把它们挖出来呀！”听了老板这样的肯定，她顿时又觉得老板是个和蔼的老头了。这个女孩的认知改变了，情绪改变了，结果也改变了。

### 3.1 情绪概述

#### 3.1.1 情绪的定义

情绪是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反应的特征。我们无法直接观测内在的感受，但是我们能够通过其外显的行为或生理变化来进行推断。意识状态是情绪体验的必要条件。

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性在生理反应上的评价和体验，

包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现得越强，就说明其情绪越强，如喜会是手舞足蹈、怒会是咬牙切齿、忧会是茶饭不思、悲会是痛心疾首等，就是情绪在身体动作上的反应。情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的较剧烈的评价和体验。

3.1.2 情绪的要素

人类有数百种情绪，其间又有无数的混合变化与细微的不同，情绪的复杂性远远超过了语言。面对复杂的情绪现象，心理学家通常把情绪归结为三个方面：内省的情绪体验、外在的情绪表现、情绪的生理变化。

1. 内省的情绪体验

简单地说，内省的情绪体验就是人对情绪状态的自我感受，是在愉快度、紧张度、激动度和确信度四个维度上产生的心理感受。情绪的四维理论是由心理学家伊扎德提出的，在他看来，愉快度表示主观体验的享乐色调；紧张度表示情绪的心理激活水平，包括肌肉紧张和动作抑制等成分的激活水平；激动度表示个体对情绪、情境出现的突然性，即个体缺乏预料和缺乏准备的程度；确信度表示个体胜任、承受感情的程度。内省的情绪体验是人脑对客观环境和客观现实的重要反映形式之一，这种反映形式不同于认知活动，它不是对客观事物本身的反映，而是带有主观色彩的反映。

2. 外在的情绪表现

外在的情绪表现即表情，具体指面部表情、言语表情和体态表情。表情在情绪活动中具有独特作用，是情绪本身不可分割的发生机制，也是传递情绪信息的外在表现。如有的人遇到伤心、悲痛的事就捶胸顿足、呼天抢地，遇到高兴的事就手舞足蹈。表情和与之关系最紧密的情绪如表 3.1 所示。

表 3.1 表情和与之关系最紧密的情绪

表情	可能的情绪
脸红	羞愧、羞怯
嘘声	藐视
笑	高兴
哭泣	悲伤
耸肩	顺从

3. 情绪的生理变化

当情绪产生时，人们身体的各系统器官都会发生相应的生理变化（如心跳）和物理反应，如表 3.2 所示。其生理机制就是大脑皮层的不同神经元产生兴奋，皮下中枢，包括海马、丘脑和脑干网状结构不断传递和反馈信息，协调和支持脑的激活水平和情绪状态。随着脑和神经系统的变化，机体的其他内脏器官也



随之产生不同的生理变化，如呼吸急促、心跳加快等。情绪的生理变化既是主观体验的深化，又是外在情绪表现的基础，在情绪结构中起着承上启下的作用。

表 3.2 情绪体验的身体反应

客观的（生理的）	主观的（情绪的）
心跳加快	心脏猛烈跳动
血液迅速流到皮肤表面	脸红的面部表情
胃动	不舒服的胃动的感觉
肾上腺素的血糖增加	感到更强而有力
肌肉紧张度增加	紧张的情绪
唾液分泌减少	口干舌燥

当你正在森林中欣赏周围的自然美景时，突然随着一声吼叫，一只熊出现在你面前。你马上停了下来，心跳加快、口干舌燥、肌肉紧张，感到非常害怕。在这个例子里，当你在树林里遇到熊时，你的情绪体验是很害怕、恐惧，你意识到熊对你的生存构成了威胁。害怕的同时伴随着生理上的变化，如口干舌燥、肌肉紧张、心跳加速等。此外，你的害怕还以准备行动为特征——要么打，要么逃。

3.1.3 情绪与情感的关系

在日常生活中，我们对情绪、情感的使用非常随意。但在心理学上，情绪和情感是两个不同的概念。西方心理学界虽未对情绪和情感做严格区分，但普遍认为，情绪包含着情绪表现（表情）和情绪体验（情感）。我国心理学界对情绪和情感做了严格区分，认为情绪分为心境、应激和激情；情感分为道德感、美感和理智感。心境是指深入、持久而微弱的情绪状态；激情是指强烈爆发的短暂的情绪状态；应激是指出乎意料的紧张引起的情绪状态。

情绪与情感的关系有以下三个方面：

- 一是从所联系的心理层次看，情绪的心理层次低一些，是先天的与生理需要相联系的；情感则与人的社会性需要相联系，属于高级心理现象。
- 二是从所具有的品性看，情绪一般不稳定，具有较大波动性；情感则较稳定，持续时间较长，甚至影响人的一生。
- 三是情绪与情感相联系和依存。情感是在情绪的基础上产生的，进而发展成为情绪的深层核心，它通过情绪得以实现；情绪包含着情感，受情感的制约，是情感的外在表现。二者相依存、制约和发展。

3.1.4 情绪的功能

在我们的生活中，情绪不是一种毫无目的、没有任何意义的伴随体验。相反，它们是在适应外界变化的过程中产生的，是具有重要作用的工具。

(1) 自我防御功能。在最简单的水平上,情绪能够帮助我们做出更迅速的反应。当身体或人的其他方面受到威胁时,人产生恐惧以应对;当吃到不适的食物或污物时,会产生厌恶感。这些情绪反应表现出非常明显的自我保护性倾向。

(2) 社会适应功能。情绪能够使个体针对不同的刺激事件产生灵活自如的适应性反应,并调节或保持个体与环境间的关系。许多种情绪都具有调控群体间的互动功能。譬如,羞怯感可以加强个体与社会习俗的一致性;当个体对他人造成伤害时,内疚感可激发社会公平重建等。

(3) 动力功能。达尔文认为,人类祖先在捕猎和搏斗时,发生愤怒的情绪反应,有助于增强体力,战胜猎物或敌人。现代科学更清楚地揭示出人在紧张情绪发生时,会表现出一系列生理变化,如血压升高、呼吸频率提高、肾上腺分泌增加等。这一切都有助于一个人充分调动体力,去应付紧急状况。

(4) 强化功能。大量研究表明,当出现紧急情况时,消极的情绪(如愤怒和恐惧)能够唤起大脑的警觉水平;积极的情绪(如高兴),能使一个人的感觉、知觉变得敏锐,记忆获得增强,思维更加灵活,有助于一个人内在潜能的充分展示。

(5) 信号功能。一个人不仅能凭借表情传递情感信息,而且也能凭借表情传递自己的某种思想和愿望。表情是思想的信号,如微笑表示赞赏,点头表示默认,摇头表示反对。中国有“出门看天色,进门看脸色”的俗语,意思是说通过别人的情绪反馈信息,领悟到别人对自己的态度。

### 情绪在日常生活中的作用

情绪激励你前进。当你第一次穿上自己的新毛衣时,发现肩缝处开线了。你为什么会飞快地冲回商店去要求退款呢?你可能认识到这是动机的问题。如果你想回答“因为我生气了”、“因为我很失望”,那么情绪就成为了行为的原动力。情绪通过唤醒你对于正在经历或想象中的事件的行动来完成它的动机功能,然后它会引导并维持你的行为直到达到特定的目标。当爱上一个人时,你会尽己所能地吸引、接近和保护他或她。在爱的定律里,你会牺牲自己的生活。因此情绪的一个重要功能是激励你前进——促使你向重要目标迈进。

情绪影响你的社交活动。情绪在社交活动中拥有广泛的功能。作为一个积极的社会粘合剂,它们使你贴近某人;作为一种消极的社会防水剂,它们使你远离他人。当某人暴怒时你会后退,当某人用微笑、放大的瞳孔和“到这边来”的一瞥给出接受的信号时,你会靠近。但有时你可能碍于他人的身份或权力而压抑自己强烈的消极情绪,不使之表露出来。你所体验到的情绪对你在社会中的行为有着重大影响。

情绪影响你的认知功能。主要表现在你的注意力、你对自我和他人的知觉以及你解释和记忆各种生活情境的特征上。研究者已经证明情绪状态会影响学

习、记忆、社会判断和创造力。研究者也证明了那些积极情绪会产生更有效率、更富创造性的想法和问题解决方式。

有效的情绪管理是推动学业成功的“发动机”。良好的情绪常常使大学生乐于行动，有兴趣学习，心情舒畅，精神愉快，紧张而轻松是思考和创造的最佳状态，这样才能有效地进行智力活动。当然，适度焦虑能够促进有效学习，意识到学习的重要性，从而有效改善学习方法、提高学习效率。

有效的情绪管理是建立良好人际关系的“润滑剂”。社会心理学的研究显示，人们更愿意和快乐、自信的人做朋友。这是因为情绪的感染性在起作用，快乐或痛苦的情绪会在相邻的个体之间产生影响，良好积极的情绪会使陌生人之间的心理距离缩短，容易建立良好的人际关系。相反，如果大学生在面临突发事件时，不能很好地控制自己的愤怒或其他负性情绪，那么极容易使人际关系变得僵硬，更甚者会失去朋友。

有效的情绪管理是身心健康的“护航者”。一个人情绪好的时候，山含情，花含笑；一个人情绪不好的时候，感时花溅泪，恨别鸟惊心。任何人都离不开情绪和情感，情绪是我们“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

## 3.2 情绪控制能力

### 3.2.1 情商

我们来看一个“软糖实验”。实验人员把一组4岁儿童分别领入空荡荡的大房间，只在一张桌子上放着非常显眼的东西：软糖。这些孩子进来前，实验人员告诉过他们，允许你走出大厅之前吃掉这颗软糖，但如果你能坚持在走出大厅之前不吃这颗糖，就会有奖励，能再得到一块软糖。结果当然是两种情况都有。专家们把坚持下来得到第二块糖的孩子归为一组，没有坚持下来只吃一块糖的孩子归为另一组，并对这两组孩子进行了14年的追踪研究。结果发现，那些向往未来而能克制眼前诱惑的孩子，在学业、品质、行为、操守方面，与另一组相比有显著的优越表现。这说明，决定人生成功的因素并非只有传统智商理论所认定的那些东西，非智力因素特别是情绪智力对个人的成功有着极为重要的影响。心理学家经过长期研究认为：人与人之间的智商并没有明显的差别，但有的人之所以成功，有的人之所以未能成功，与各自的情商有密切关系。情商的要素之一就是人的自控能力，从某种意义上讲，情商表现的是人们通过控制自己的情绪来提高生活品质的能力，即如何激活自己的潜能，如何克制自己的情绪冲动，如何使自己始终对未来充满希望等。

你有没有注意到以下现象：有的人明显看起来脑袋聪明，但生活却不尽人意；而有些人看起来智力平平，但却过得很幸福。你可能觉得有点奇怪，二者明明应该成正比的，但事实却是，智力在赢得成功与幸福上没有绝对优势。长期以来，人们把成功和智力因素的关系神圣化了。我们通过无数成功者的案例以及现代心理学的研究发现，一个人成功 20% 依赖于智力因素，即智商水平的高低，其余 80% 都依赖于非智力因素。非智力因素中最关键的是情绪智力因素。

情商这一概念是美国哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼首次提出来的。他指出，情商是与智商相对的概念，是一个人基本的生存能力之一，是一种发掘自身情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面，从而对人生未来做出影响的关键性的能力要素。丹尼尔·戈尔曼把情商概括为五个方面的内容：认识自我情绪的能力；管理自我情绪的能力；自我激励的能力；识别他人情绪的能力；管理人际关系的能力。

认识自我情绪的能力是情商的核心。当一个人出现某种情绪，在第一时间察觉，这是情商的核心与基石。监控个人情绪时刻变化的能力，是自我理解与心理领悟的基础。对自我情绪情感有更大的把握性，就能更好地指导和主宰自己的人生。了解自己的情绪即当自己的情绪产生之时即能觉知。我们一般都认为对自己的情绪是能够立即觉知的，但事实上，我们并未留心自己对自身情绪的真正感受，而往往是过后方知。情绪的自我觉知不仅包括觉知自我的情绪，还包括意识自我对此情绪的看法，是对自我内在状态的不做反应也不加以评价的注意。情绪的自我觉知是情绪能力的基础。

管理自我情绪的能力，即有能力控制和转移情绪与冲动，并自觉地三思而后行。管理自我情绪是建立在对情绪的自我觉知基础上的对情绪的自我控制。克制自我的情绪是一种能力，这种能力能使我们摆脱剧烈情绪的控制，避免沦为激情的奴隶。情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。有心理学家认为情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。

自我激励的能力。它是指个体具有不需要外界奖励和惩罚作为激励手段，能为设定的目标自我努力工作的一种心理特征。自我激励是一个人迈向成功的引擎。自我激励可分为三个层面：第一个层面是自省，适当而正确的自省，往往比其他任何东西更能使人获益。第二个层面是感恩：感恩是成功的基石，它是一个人灵魂深处的感觉。感恩的人，必然是幸福的人，幸福的人到生活的美好，因此工作也是高绩效的。自我激励第三个层面是自我实现，自我实现的需要是超越性的，追求真、善、美，将最终导向高峰体验，是自我激励活

动的最高境界，塑造完美人格的典型状态。自我实现，是自我激励的最高境界。

识别他人情绪的能力，即了解他人的情绪情感，有能力对他人的情感做出适当的反应。丹尼尔·戈尔曼称之为同理心。我们可以从以下三个方面了解他人的情绪：第一是解读他人的表情。要想知道他人的情绪，就要懂得观色，即通过观察人的脸色来获悉对方的情绪。我们要从表情上判断对方的真实情感，还要在探究表情的基础上突破对方内在的真正情感。第二是解读他人的体态语，某种体态是能够表达某种特定的内心感受的。如双手交叉胸前表示防卫、笔直僵硬地坐着表示紧张、来回搓手表示不安等。第三是解读他人声音传递的情绪。大学生在语言表达中情绪传递比较明显。声音的高低强弱都与他的情绪状态有密切关系。

管理人际关系的能力。在人际交往中，要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。良好的社交能力对带动其他情商技能很重要。人是社会性动物，缺乏社交能力的生活是孤独的、忧虑的、令人沮丧的。好的社交技巧有助于遇见兴趣相投的人，获取自己想要的工作，在职业和人际关系中得到长远的进步。

碰到困境后，你是否经常听到类似的言语和行为反应，如“我无能为力”或“这完全不在我的掌控范围”？事实上，我们总是“有能为力”，只不过我们基本上没去尝试——缺乏对困境的及时反应能力。是否运用了情商的区别就在于：情商高的人会尽力克制自己的情绪，不到合适的时候不让情绪轻易指挥行动；而没有运用情商的人只会不计后果地释放情绪。

认知行为治疗领域的实证研究表明，自我监控、自我调节、沟通和问题解决技巧与情商息息相关。

### 1. 自我监控提高情绪意识

自我监控能够促进对情绪、引发情绪的情境以及与情绪相伴的想法和信念的觉察。自我监控训练的方法是写心情日记。日记包括下列内容：①活动：导致情绪变化的活动；②信念：导致情绪变化的信念；③结果：在一个10点量表上描述情绪的变化情况。

回顾这些日记就可以看出，导致心情变差的，大部分是信念，或者说是事件的诠释。

### 2. 自我调节管理令人痛苦的情绪

认知行为流派已经有了很多调节抑郁、焦虑和愤怒的成熟做法。利用上面列出的自我监控训练，我们可以意识到自己在什么情景下可能出现抑郁、焦虑和愤怒，以及在这些情境下自己相应地有什么信念。

要避免抑郁，就应回避让你痛苦的情境；如果无法回避，就把注意力集中到情

境不令你痛苦的方面；如果这样也不行，就果敢地要求那些让你痛苦的人改变行为方式。果敢的关键是清楚地说出自己的意见，具体方法是：不带情绪地准确描述有问题的情境，不加指责地说出这个情境给你的麻烦，明确说出你希望对方怎么做，例如，“我想按时完成这些报告，但是你那部分晚了，我担心报告不能在截止日期之前完成。我希望以后你可以在我们说定的时间给我你的那部分。”如果你已经开始觉得抑郁，那么就要挑战那些悲观主义和完美主义想法，寻找证据来支持自己尽可能乐观地解释所处的情境。定期锻炼身体，做那些让你觉得刺激和愉快的事情，让自己变得活跃一些。经常见见亲朋好友，从他们那里获得社会支持。

对于焦虑，自我调节的关键是挑战那些杞人忧天的想法，寻找证据说服自己情况其实没有那么糟。实地进入让你害怕的情境，在那里一直待到你的焦虑消失为止，这样可以锻炼你的勇气。接受这些挑战时，请亲朋好友给你支持和鼓励。接受这些挑战前，认真做好准备工作，学习一些应对技巧，比如做放松练习、听令人静心的音乐等。

对于愤怒，要运用自我监控练习弄清哪些、哪类情境容易让你愤怒，以回避这类情境；如果无法回避，请把注意力集中到情境中不令人讨厌的方面；如果还不行，就严正请求那些惹你生气的人改变行为方式。如果你已经开始觉得生气，那么就离开让你生气的情境，降低你的生理唤醒水平，这样你才能有效地思考。然后，要尽量倾听别人的观点，也许你会发现其中没有任何值得你动怒的地方。如果确实有，那么平静下来后，你会更有可能找到更具建设性的交涉方式。这通常涉及使用下面列出的问题解决技能。

### 3. 沟通

沟通技能对共情、理解他人的想法、为解决人际问题奠定基础非常重要。为了提高这些技能，我们需要安排专门的时间和地点，练习那些运用这些技能的谈话。所谓安排专门的时间和地点，就是要做到没有压力、没有干扰，一次只讨论一个问题。讲话要轮流来，而且要简洁。要告诉对方，你希望知道对方对某个问题的看法。要认真倾听对方表达意见。如果对方的观点不是非常明确，那就让对方再详细说一说。然后，把你听到的东西简要总结一下，与对方核对一下，看你理解的对不对。如果有不对之处，那么倾听对方提出异议，继续总结、核对、矫正，直至把对方的观点完全弄清楚。在整个过程中，只倾听，别评判，集中注意力记住对方说的话。倾听的时候，要暂时保留自己的观点和情绪。要避免把消极意图归结到对方身上，组织语言，捍卫自己观点的同时不打断或抨击对方。当你准确理解了对对方对情境的看法，你就实现了共情。

弄清楚了对方的观点之后，就可以邀请对方听听你对问题的看法。在说之前，要想清楚自己想表达什么，并加以条理化，然后清楚地表达出来，检查对

方是否理解了你的意思。说的时候，要像前面一样，不带情绪，不加指责，准确、清楚地阐明自己的意见，例如，“今天早些时候你我之间发生的事情，让我觉得困惑。”当你确定对方已经完全明白你的意思后，给对方时间做出回复。

一次明确的交流，能让双方了解并理解彼此的观点，找出意见相同之处和不同之处，这为解决人际问题铺好了道路。

#### 4. 问题解决

通常，当我们和别人合作解决一个问题、实现一个目标或完成一个任务时，我们需要运用沟通技能来实现相互的理解和移情。然而，我们也需要运用问题解决技能来制订并实施有效的联合行动计划。首先，安排专门的时间和地点，做到没有压力、没有干扰。然后，把模糊的大问题分解成很多明确的小问题。用有利于问题解决的方式定义这些小问题。提出各种可能的解决方案，越多越好，不加评判。然后，分析每个解决方案的利与弊、成本与收益，最后选择最好的一个。就这个最佳解决方案制订具体的行动计划，要排出时间进度表，以便实时评价计划实施的进展情况。完成计划后，评价你是否实现了设定的目标。如果问题仍然没有解决，要确定为什么这种解决方案没有效果，然后重复以上过程。若问题给你带来了挫折感，为了避免不必要的麻烦，你要向合作伙伴说明，你的坏心情是针对问题而不是针对某个人的。要与合作者共同承担解决问题的责任。在设想出所有可能的解决方案之前，不要逐个权衡利弊。等你解决了问题，再庆祝成功吧！

提高情商、保持良好的情绪是成功的关键。如果你保持良好的情绪，你在学校的表现会更好、更有效率。你可能会想：“我怎样才能在学习和工作中都保持愉快情绪呢？”我们将转向你如何可以应付它，你将学会怎样用认知的方法控制你的“感觉”。下面我们来看看如何运用情绪 ABC 理论控制情绪。

#### 3.2.2 情绪 ABC 理论

情绪 ABC 理论可以帮助大学生合理调适非理性的情绪，提高情商。它是由美国心理学家埃利斯创建的，该理论认为，激发事件 A（Activating event 的第一个英文字母）只是引发情绪和行为后果 C（consequence 的第一个英文字母）的间接原因，而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B（belief 的第一个英文字母），即人的消极情绪和行为障碍结果（C），不是由于某一激发事件（A）直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念（B）而直接引起。错误信念也称为非理性信念。

如图 3.1 所示，A（Antecedent）指事情的前因，C（Consequence）指事情的后果，有前因必有后果，但是有同样的前因 A，产生了不一样的后果 C1 和

C2。这是因为从前因到后果之间，一定会透过一座桥梁 B（Bridge），这座桥梁就是信念和我们对情境的评价与解释。又因为同一情境之下（A），不同人的理念以及评价与解释不同（B1 和 B2），所以会得到不同结果（C1 和 C2）。因此，事情发生的一切根源缘于我们的信念（信念是指人们对事件的想法、解释和评价等）。

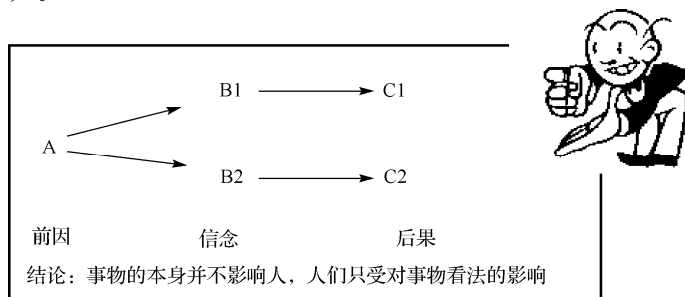


图 3.1 前因、信念和后果的关系

情绪 ABC 理论的创始者埃利斯认为：正是由于我们常有一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念存在很久，还会引起情绪障碍。情绪 ABC 理论中，A 表示诱发性事件，B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释。C 表示自己产生的情绪和行为的结果。

依据 ABC 理论，分析日常生活中的一些具体情况，我们不难发现人们常常会产生一些不合理的信念，我们称之为“非理性认知”，并由此带来一系列困扰，我们称之为“负性情绪”。“非理性认知”常常具有以下三个特征：

**绝对化的要求。**绝对化的要求是指人们常常以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”、“想要”等绝对化为“必须”、“应该”或“一定要”等。例如，“我必须成功”、“别人必须对我好”等。这种绝对化的要求之所以不合理，是因为每一客观事物都有其自身的发展规律，不可能依个人的意志为转移。对于某个人来说，他不可能在每一件事上都获得成功，他周围的人或事物的表现及发展也不会依他的意愿来改变。因此，当某些事物的发展与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

**过分概括的评价。**这是一种以偏概全的不合理思维方式的表现，它常常把“有时”、“某些”过分概括化为“总是”、“所有”等。用艾利斯的话来说，这就好像凭一本书的封面来判定它的好坏一样。它具体体现在人们对自己或他人的不合理评价上，典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。例如，有些人遭受一些失败后，就会认为自己“一无是处、毫无价值”，



这种片面的自我否定往往导致自卑自弃、自罪自责等不良情绪。而这种评价一旦指向他人，就会一味地指责别人，产生怨忿、敌意等消极情绪。我们应该认识到，“金无足赤，人无完人”，每个人都有犯错误的可能性。

糟糕至极的结果。这种观念认为如果一件不好的事情发生，那将是非常可怕和糟糕的。例如，“我没考上大学，一切都完了”，“我失恋了，我再也不会拥有幸福了”。这些想法是非理性的，因为对任何一件事情来说，都会有比之更坏的情况发生，所以没有一件事情可被定义为糟糕至极。但如果一个人坚持这种“糟糕”观时，那么当他遇到他所谓的百分之百糟糕的事时，就会陷入不良的情绪体验之中，而一蹶不振。

因此，在日常学习和生活中，当遭遇各种失败和挫折时，要想避免情绪失调，可以多检查一下自己的大脑，看是否存在一些“绝对化要求”、“过分概括化”和“糟糕至极”等不合理想法，如有，就要有意识地用合理的观念取而代之。



### 案例

有一个大学生失恋了，一直摆脱不了事实的打击，情绪低落，已经影响到了他的正常生活，他没办法专心工作，因为无法集中精力，头脑中想到的就是前女友的薄情寡义。他认为自己在感情上付出了，却没有收到回报，自己很傻很很不幸。于是，他找到了心理医生。

心理医生告诉他，其实他的处境并没有那么糟，只是他把自己想象得太糟糕了。在给他做了放松训练，减少了他的紧张情绪之后，心理医生给他举了个例子。“假如有一天，你到公园的长凳上休息，把你最心爱的一本书放在长凳上，这时候走来一个人，径直走过来，坐在椅子上，把你的书压坏了。这时，你会怎么想？”“我一定很气愤，他怎么可以这样随便损坏别人的东西呢！太没有礼貌了！”年轻人说。“那我現在告诉你，他是个盲人，你又会怎么想呢？”心理医生接着耐心地继续问。“哦！原来是个盲人。他肯定不知道长凳上放有东西！”年轻人摸摸头，想了一下，接着说，“谢天谢地，好在只是放了一本书，要是油漆或是什么尖锐的东西，他就惨了！”“那你还会对他愤怒吗？”心理医生问。“当然不会，他是不小心才压坏的嘛，盲人也很不容易的。我甚至有些同情他了。”

心理医生会心地一笑：“同样的一件事情——压坏了你的书，但是前后你的情绪反应却截然不同。你知道是为什么吗？”对事情不同的看法，能引起自身不同的情绪。显然，让我们难过和痛苦的，不是事件本身，而是对事情的不正确的解释和评价。这就是心理学上的情绪ABC理论的观点。情绪ABC理论的创始者埃利斯认为：正是由于我们常有的一些不合理的信念，才使我们产生情绪困扰，如果这些不合理的信念日积月累，还会引起情绪障碍。

比如，同样是失恋了，有的人放得下，认为未必不是一件好事，而有的人却伤心欲绝，认为自己今生可能都不会有爱了。再比如，在找工作面试失败后，有的人可能会认为，这次面试只是试一试，不过也没关系，下次可以再来，有的人则可能会想，我精心准备了那么长时间，竟然没过，是不是我太笨了，我还有什么用啊，人家会怎么评价我。这两类人因为对事情的评价不同，他们的情绪体验当然不同。

对于上面这个失恋的大学生来说，失恋只是一个诱发事件 A，结果 C 是他情绪低落，生活受到影响，无法专心工作；而导致这个结果的，正是他的认知 B——他认为自己付出了一定要收到对方的回报，自己太傻了，太不幸了。假如他换个想法——她这样不懂爱的女孩不值得自己去珍惜，现在她离开可能避免了以后她对自己造成更大的伤害，那么他的情绪体验显然就不会像现在这么糟糕。

### 3.3 情绪的表达与处理

#### 3.3.1 大学生常见的不良情绪

常见的不良情绪表达方法有焦虑、抑郁、嫉妒、自卑、恐惧、愤怒等。

**焦虑。**焦虑是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验，当人们在威胁面前或预料到某种不良后果时，便会产生这种体验。焦虑是人处于应急状态时的正常反应，适度的焦虑可以唤起人的警觉，集中精力，激发斗志，是有利的。例如，考试对大学生而言，是一种紧张刺激，因此引起焦虑反应是正常的。教育心理学研究表明：中等程度的焦虑最有利于考生水平和能力的发挥，而过高的焦虑或无焦虑则不利于考生能力的正常发挥。所以说，只有不适当的焦虑才会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不利影响。

被焦虑所困扰的大学生内心感到紧张、着急、惶恐、害怕、心烦意乱，注意力难以集中，思维迟钝、记忆力减退，同时常常伴有头痛、心率不齐、失眠、食欲不振及胃肠不适等身体反应。造成大学生产生焦虑情绪并深受其困扰的原因主要来自社会、学校和个人三方面。首先是社会因素，现在社会正处在变革时期，生活节奏不断加快、竞争日趋激烈、信息量急剧膨胀，人们的思想、观念、心理和行为受到巨大冲击，大学生也不例外，加之人生观尚未形成、心理发展尚未成熟、前途未定，因而更容易产生困惑、迷茫、紧张、焦虑和无所适从。此外，一些大学生担心“毕业即失业”，对前途感到迷茫而导致焦虑。其次是来自学校的因素，教育体制的改革使“60分万岁”成为历史，现在的考试成绩往往与大学生的就业等紧紧联系。面对激烈的竞争、繁重的学习任务、门

类众多的考试，许多大学生感到紧张、担忧。一些大学生害怕考试失败影响自尊或前途，担心准备不足、对成绩过分看重等原因，形成考试焦虑。在考试前忧虑紧张，在考试中怯场，甚至平时也陷入焦虑中无法自拔。另外在人际交往和性心理、生理方面的错误认识，也是大学生陷入焦虑困扰的重要原因。第三个是个性因素，研究表明，具有谨小慎微、优柔寡断、依赖性强、对困难过分估计、常自怨自艾等个性特征的大学生更容易产生焦虑情绪。

**抑郁。**抑郁是一种持续时间较长的低落消沉的情绪体验，处于抑郁状态的大学生，看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色，对什么事情都提不起兴趣，常常感到精力不足、注意力难以集中、思维迟钝，同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验，自我评价过低，对前途悲观失望。

长期处于抑郁情绪状态，会使大学生的学习、工作和生活受到极大影响。情绪抑郁消沉的大学生往往对学习、交往和活动失去热情和动力，体验不到生活的乐趣，学习效率大大降低，由于自我评价太低，常常自怨、自责，认为自己无能无用，愧对父母、师友，对生活失去信心，甚至产生自杀的念头和行为。持久严重的抑郁情绪还能导致抑郁性神经症、肿瘤、胃溃疡、结肠炎等多种身心疾病。

“忧郁”是每个人一生中或多或少都会有的最常体验到的负向情绪之一。它会赋予人一种神秘、温柔的特殊浪漫感受，所以古今中外有许多诗人、作家喜欢描述、称颂这种忧郁的特质。不过，对身处在忧郁情绪中的人来说，那种感受并不像诗文里描述的那般浪漫，也不像他人看到的那般平静，而是相当不舒服、不愉快的。忧郁的人往往感觉心情低落、消沉、有失落感，希望能得到支持、抚慰，同时也会自责、觉得有罪恶感。在大多数情况下，忧郁经验只是暂时的情绪状态，会逐渐恢复；但也有少数人的忧郁情绪并不会随着时间自然恢复，或恢复时间过长，而对个人日常生活的功能造成相当大的负面影响，这时候就要寻求协助。

忧郁是一个让人不舒服的小恶魔，通常忧郁体验会包括下列四个方面：

情绪方面：悲伤、沮丧、低落的感受。

认知方面：认为自己没有价值、不如他人、做得不对，而且缺乏能力、得不到帮助；对事情持悲观看法，对未来觉得失望、绝望，同时对环境有不满、厌恶的想法。

生理方面：胃口改变、睡眠困扰、疲倦、体重骤增或骤减、性兴趣降低等。

行为方面：哭泣、动作缓慢、社交退缩、对日常活动失去兴趣，甚至有自我伤害、自杀的行为出现。

## 做好自己情绪的看护人

忧郁是生活中无可避免的体验，但它不一定是全然负向的，它代表了对生活周遭种种仍然有所感觉、有所依恋。我们需要的，是不让自己陷入过度的忧郁情绪之中，而仍能保持对生活的希望与乐观。当你有忧郁情绪或有自杀的想法时，不妨试试以下的方法：

(1) 停一停。当觉得忧郁时，不妨停下来让自己放松一下，想想自己也想内心发生什么事了，有时候当我们觉得忧郁时，可能是内心在告诉我们要休息了，这时候换个环境散散心、做些自己喜欢的事都是有帮助的。

(2) 看一看。忧郁时，别忘了你并不是孤单的一个人，也不只是你才会有这样的情形，其他人也会有同样的情形。这时候找好朋友谈谈或是找专业辅导人员协助，看看你所生活的世界是否还有很多事情等着你去发掘、去探险。

(3) 听一听。听听自己内在的声音，是否因为生活的忙碌而忘了滋养自己的心灵，对自己说些鼓励的话，也听听其他人遇到忧郁时，都做些什么，都是避免让自己长期陷入情绪深渊的方法。

上述这三种方法，都能让我们拥有更宽容的生活哲学、更快乐的自己和未来。

**嫉妒。**嫉妒是因为社会需要受到现实的或潜在的威胁时而产生的情绪体验，是一种企图缩小和消除与他人的差距，恢复原有平衡关系的手段，它包含焦虑、悲伤、失望、愤怒、敌意、憎恨、羡慕、羞耻等不愉快的情绪体验，是一种错综复杂的情绪体验。嫉妒既有积极的一面，也有消极的一面。有的人能够将嫉妒转化为行为动力，而有的人不能把握这种情绪，使之转向消极的一面，产生痛苦、忧伤的体验和行为。嫉妒在大学生中有7种表现形式：①嫉妒别人在政治上、思想上的进步；②嫉妒别人在学习上冒尖；③嫉妒别人的某一个专长；④嫉妒别人在生活上的优裕；⑤嫉妒别人在社交上的活跃；⑥嫉妒别人仪表的出众；⑦嫉妒别人在恋爱上的成功。

不良的个性因素是产生嫉妒的重要原因，虚荣心过强、自私狭隘、斤斤计较等不良的性格特征都会妨碍心理平衡，导致嫉妒的产生。另外，大学生在自我认识上的偏差，如认为在各个方面都要比别人强才是成功者，也是产生嫉妒的重要原因。

**自卑。**自卑是自我情绪体验的一种形式，是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自我认识的态度体验，表现为对自己的能力或品质评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。

一般来说，大学生自卑心理主要有以下几个方面的表现。首先是自我评价过低。这实际上也是自卑的实质，表现在对自己的生理条件如外貌、身高等，

以及对学习、交往等各方面能力的评价上,认为自己明显不如他人。其次就是超概括化或泛化性的特点,即由于某一方面的原因造成的自卑情绪容易泛化到其他方面,即使原来并不认为自己在这方面比别人差。例如,有位大学生由于学习成绩下降而引起自卑,以后便逐渐觉得在其他方面如衣着打扮、言谈举止及社交能力等均不如别人。自卑的第三个特点是它的敏感性和掩饰性。具有自卑心理的大学生往往对自己的不足和别人的评价很敏感,常把别人与自己无关的言行视为对自己的轻视。由于担心自己的缺陷被别人知道,因而常加以掩饰或否认,有时表现出较强的虚荣心。最后,具有自卑心理的大学生常采用回避与别人交往的方法来避免别人看出自己的缺陷和不足。他们常把自己禁锢起来,从而产生孤独的体验,容易形成闭锁性的性格。

除上述表现和特点外,大学生自卑也可能存在着性别上的差异。研究者对大学生心理健康状况的调查表明,女大学生更容易产生自卑感,特别是在身体形象上自我评价要低于男生,其原因可能是由于受社会文化角色认同作用的影响。人们一般认为,男大学生若在学业、事业上取得成功,易于被社会接受和认同,而女生则不然。

恐惧。恐怖症是指具有病理性特点的恐惧,即对常人一般不害怕的事物感到恐惧,或者恐惧体验的强度和持续时间远远超出常人的范围,这就是所谓的恐怖性神经官能症,也称恐怖症。它是对某一类特定的物体、活动或情境产生持续紧张的、难以克服的恐惧情绪,并伴随着各种焦虑反应,如担忧、紧张和不安,以及逃避行为和植物性神经系统的变化,如冷汗、心慌和颤抖等。恐怖症常带有明显的强迫性特点,即自知这种恐惧是过分的、不必要的,但却难以抑制和克服。恐怖症有多种,例如,恐高症、动物恐怖、广场恐怖及社交恐怖等。

大学生常见的恐怖症主要表现为社交恐怖。这是一种在大学生人际交往,特别是在与异性交往过程中产生的极度紧张、畏惧的情绪反应,主要症状可表现为赤面恐怖,即在别人(尤其是异性)面前害怕脸红;面部表情异样恐怖,即害怕别人的表情不自然、两眼发呆或有其他令人厌恶的表情;视线恐怖,即不敢与别人的视线对视,害怕别人会从自己的视线中看出其内心的一些自认为是不健康、不道德的想法或自己的“毛病”。由此常可产生一些敏感的牵连观念,总觉得别人的一举一动都是讨厌自己的表现。除上述这些症状外,患有社交恐怖症的大学生也往往表现出明显的焦虑和回避行为。当他们意识到将要接触到其所恐怖的交往情境时,先产生紧张不安、心慌、胸闷等焦虑症状。为了避免产生进一步的恐怖情绪,他们便主动避免与这类情境接触,如尽量不在公共场所出现,不敢去食堂吃饭,甚至不敢去教室上课。

很多大学生的社交恐怖常常以同异性交往的情境为恐怖对象,随着症状的加重,恐怖对象还会从某一个具体的异性或情境泛化到其他异性,甚至无关的

人或情境。分析造成这种情况的原因，可能是由于大学生在青春期时萌发了对异性的好感，继而出现与异性交往的羞耻感，这种羞耻感的不正常发展，造成了他们在以后与异性交往时的恐怖。

愤怒。因为大学生正处在身心急剧发展、情感丰富强烈、情绪波动大的青年期。他们精力充沛，和同龄人相比，显得更为自尊、敏感和好强、好胜，因而容易在外界的刺激下激起愤怒情绪。有些大学生容易动怒是因为存在一些错误的认识，比如发怒可以吓唬别人，使别人尊重他；对男同学来讲，发怒是男子汉气概的体现；发怒可以维护自己的尊严或利益等。另外，不良的家庭环境和教育、个性修养方面的缺陷以及先天气质类型，也是一些大学生激动易怒的重要原因，如胆汁质的大学生就更具有冲动、易怒的情绪特征；自我评价偏高的大学生也容易发怒。

愤怒对人的身心有极为不利的影响，会导致心率失常、心悸、失眠、高血压、胃溃疡等躯体疾病，愤怒还会使人的自制力减弱或丧失，导致不能正确评价自己行为的意义和后果，做出不理智的冲动行为。

### 3.3.2 正确情绪表达的方式

情绪是健全心理不可或缺的一面，也是认识和洞察人们内心世界的窗口，它标志着个性成熟的程度。年轻的大学生们应学会情绪的自我调节，真正做到用理智驾驭情绪，而不做情绪的奴隶，努力使自己成为情绪的主人。情绪的自我调节方法很多，主要介绍以下几种。

宣泄。当情绪处于压抑状态或情绪发作时，人体内会蕴蓄一股能量，如果不对其疏而导之，积少成多势必会影响身体的健康。情绪的宣泄，尤其是对不良情绪的宣泄是相当重要的。许多心理学家认为，过分压抑自己的情绪只会使情绪困扰加重，影响身心的健康发展。而采取适度的宣泄则可以把闷在心中的烦恼倾吐出来，从而使紧张的情绪得以轻松和缓和。

情绪宣泄的方法有很多，如向亲朋诉说烦恼或用写日记的方式来一吐为快；畅快地大哭一场，使情绪恢复平静；找个体力活猛干一阵，或干脆跑一大圈，这样郁积的怒气也会消散一大半；通过“模拟疗法”来发泄烦恼，宁心息怒。日本一些公司的充气工头像就是让员工来发泄不满的。

可在实际中，有些大学生却错误地认为“男儿有泪不轻弹”，任凭心中的苦闷和失望折磨自己，也不向父母、老师甚至最亲密的朋友说出来，把自己关在渺小的感情圈子里冥思苦想。殊不知，积压在内心的郁闷和一些激烈的情绪，如果不被疏导，会逐渐成为压抑在潜意识中的愿望和不快的念头。在意识控制薄弱时，它会以莫名其妙的不安感或症状表现出来，形成情绪障碍或变态心理。因此，当你心绪繁乱时，切莫闷在心里，而应尽快地把不快的情绪释放出来。

当然,情绪的宣泄一定要有节制,不能肆无忌惮,应注意方式、方法、时间和场合,应尽量不影响他人的学习、生活和工作。

**幽默。**幽默是一种特殊的人生态度,表现出对客体的温和与宽厚。高尚的幽默是精神的消毒剂。只有当人们树立乐观的人生态度,学会幽默地面对生活,微笑地面对困难时,才能保持和创造愉快的心境,克服不良情绪的干扰。

幽默有疏散社会压力的作用,对于一个人的情绪而言,幽默也是合理发泄消极情绪的办法。成功的幽默能使人精神振奋,帮助人从压抑中解脱出来。因为幽默可以转换人痛苦的焦点,并帮助人们客观地看待自己和眼前的障碍,实际上这是一种有效的角度转换。通过新角度来削弱人眼中的现象的严重性,以便减轻或消除心理压抑。但成功的幽默需要以幽默的处世态度为基础。应当说生活本身蕴含着幽默的元素,如竞技场上一个滑稽的动作或某个小贩一声悠扬的叫买声,他们看似无足轻重,但一个人若能感受到其中的趣味,那这个人的情绪就一定是宽松的,对生活的态度也是乐观的;反过来感受生活中的幽默的这种能力,又促使人的情绪进一步宽松,使人对生活的心态更趋正常。如果没有幽默,健康的情绪就缺少了润滑剂。

**宽容。**宽容自己和宽容别人是心理健康的表现,也有利于大学生保持心情的愉快。人生在世,不顺心的事情会很多。如果对每一件事都斤斤计较,鸡蛋里挑骨头,生活就会变得暗淡失色。相反,如果以宽容大度的胸怀为人处事,才会让人在顺境时觉得幸运,在逆境时不会消沉,正如俄国诗人普希金说的:“假如生活欺骗了你,不要忧郁,也不要愤慨,不顺心的时候暂时忍耐;相信吧,快乐之日就会到来。”

当然宽容并不是让大学生遇事不讲原则,而是能以一种豁达的襟怀理解人生。对他人不要过分求全责备,而且承认每个人都会有过错。宽容别人是爱心的流露,宽容自己是悦己的表现。

**升华。**升华就是使不能接受的刺激、不为社会认可的动机或欲望导向比较高尚的方向,变成社会和个人所能接受的东西,这是一种对情绪较高水平的宣泄。一个人产生了不良情绪,如果能有意识地将情绪激起的能量转到对社会有益的活动中去,使自己的情感升华到有益于社会的高度,那么这就是一种最为积极的调节控制情绪的方式。

年轻时代的歌德,屡遭失恋的痛苦,几次想自杀,但他终于抑制了这种不负责任的行为,以自己破灭的爱情为素材,终于写出了震撼世界的名著《少年维特之烦恼》,这对我们是一个有益的启发。当我们在学习、生活、恋爱上遭受挫折后,应努力在事业上做出成绩加以补偿。

遇到不公平的事,一味地发泄怨气是徒劳无益的,采取违法的报复行为更是极不理智的下策,这无异于用别人的错误惩罚自己。正确的态度应是有志气,争口气,将挫折变为动力,做生活的强者。

补偿。补偿就是当一个人追求的目的或受挫而失败时，以其他能获得成功的活动来弥补因失败而丧失的自尊和自信，即所谓“失之东隅，收之桑榆”。张海迪高位截瘫，不能像正常人那样生活工作，但她并不因此就对生活失去信心，而是全身心地学习知识，投身创作，成为残疾人的楷模。古代的苏轼，仕途不得志，却写出了“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”的千古绝句，流传不衰。

心理暗示。心理暗示是使不良情绪得到一定程度缓解的自我调节方法，通常采取内部语言或书面语言。暗示对人的情绪乃至行为有奇妙的影响和调节作用，既可用于来松弛过分紧张的情绪，也可用来激励自己。

心理暗示的方法很多，首先是语言暗示法：当情绪激动时通过自我默诵或轻声警告，如“冷静些”“不要发怒，发怒会把事情搞坏”；陷入忧愁时，提醒自己“忧愁无济于事”；进考场后，暗示自己“先别忙，看清题”、“我一定能考好”来保持自己情绪的平衡。二是自我鼓励：适当地赞美自己以增强自信，增添快乐，如国外流行的“60秒PR法”（PR为PRIDE的缩写），就是每天用1分钟大声讲述自己的优点，对着镜子表扬自己，以增强生活的信心和勇气。三是注意力转移：当情绪不佳时，不要郁积心中太久，让不良情绪不断蔓延，而是应主动转移注意力，做些自己感兴趣的事，尽快把不良情绪忘掉。四是请人疏导法：某些不良情绪光靠自己独立调节还不够，需要借助别人的疏导。如受到挫折，有了痛苦、苦闷和失望，要向亲人和老师诉说。俗话说“一个快乐让人分享，就变成两个；一个痛苦让人分担，就变成半个。”

音乐调节。音乐可以启迪人的创造性思维，可以使人精神得到慰藉和净化，从狭小的自我和喧闹的现实进入崇高广阔的精神境界。音乐具有明显的调节情绪的功能，这已为越来越多的人所承认。它不但使孤独愁闷者得到心灵的抚慰，更可以获得鲜活丰富的力量，而且凭此力量帮助情感升华，培养坚定的个性和高尚的品格。不同的音调所激发的情绪反应不同。比如，节奏明快、铿锵有力的音乐能振奋人的情绪；旋律优美、悠扬婉转的乐曲则能使人情绪安静、轻松、愉快。

当大学生因焦虑、忧郁、紧张而烦躁不安时，可以听听音乐来调整大脑，减轻某一部分的疲劳，使精神状态尽快恢复正常。

总之，情绪调节的方法多种多样，每个人遇到的情绪困扰不同，采取的调节方法也不同，应该依据情绪发生的类型、程度、原因以及个体特征采用适宜的方法。当然，通常情况下，大学生进行情绪调节并不是单一地采取某一种方法，而是把几种方法综合在一起，这样会起到更好的情绪调节效果。当情绪困扰较严重而自己一时难以调节时，还应及时找到心理咨询机构获得帮助。



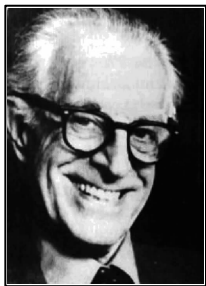


## 思考题

1. 如何培养自己的积极情绪？
2. 详细回忆并描述自己曾经历过的一次事件及引发自身情绪爆发的细节，运用 ABC 理论进行分析。

## 心理学人物——阿尔伯特·艾利斯

阿尔伯特·艾利斯 (Albert Ellis, 1913—2007)，美国临床心理学家，在美国他被公认为十大最具影响力应用心理学家的第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三），理性情感行为疗法之父、认知行为疗法之鼻祖，也是 20 世纪 60 年代美国性解放运动的先驱。投身心理治疗工作近 60 年，诊治了 15000 多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·艾利斯理性情感行为疗法学院，是史上最长寿的心理学家。2007 年安然辞世，享年 93 岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。艾利斯起初的理想是成为作家，于是打算先进商学院主修商科，等毕业赚够钱后从容进行自己挚爱的写作，但 20 世纪 30 年代的经济大萧条打乱了他的计划，从 1939 年起，他开始研究性、爱、婚姻和家庭关系等问题。他发现自己有能力为性或情爱方面遭遇困扰者提供咨询。为获得有效的咨询资格，他进入哥伦比亚大学学习心理学，1943 年获得临床心理学硕士学位，1947 年获得哲学博士学位。



艾利斯是认知治疗的早期倡导者之一，他创建了理性情绪疗法 (Rational emotive therapy)。艾利斯认为，人变得抑郁、焦虑、伤心，是因为错误的推理和非理性想法。艾利斯将此描述为一个 A - B - C 过程。举例来说，假设你的男/女朋友今晚打来电话说要和你分手，这就是 A，艾利斯称它为诱发事件 (Activating experience)。然而，当来访者寻求心理治疗时，他们会认为理由是 C，即情绪结果 (Emotion consequence)。在这种情况下，你可能会感到抑郁、内疚、愤怒等。但是依照逻辑，如何从 A 到 C 呢？为什么个人的挫折或损失会导致那么强烈的消极情绪呢？这个问题的答案就是你已在这一过程中加入了一步，B - 非理性观念 (Irrational belief)。从和伴侣分手的逻辑推论出你应该抑郁的唯一方式是，你还对自己说过类似这样的话：“我应该被生活中的每个人喜爱，被每个人接纳”，或者“离开这个人，我永远都不会快乐”。当然，这样的想法显然是不合理的。但这些非理性观念就这样占据着很多人的思想，他们需要专业人员的帮助才能认清其思维方面的弱点。

艾利斯还认为，每个人内心深处都隐藏着许多非理性观念并依赖着它们。

假设你的某一门重要的功课考试失败（A）。如果你遵循如下的非理性观念：凡是重要的事情我必须做得很好（B）。那么你就会得出结论：这真是一场灾难。

你会因此变得过度焦虑（C）。一个理性情绪疗法的治疗师就会跟你说：失败的确是不幸的，也是你不想发生的，但你没有理由过度焦虑。希望自己做的每件事总是很完美只会导致失望和挫折。艾利斯（1987）指出，有些观念一眼就能看出是非理性的，在治疗过程中很容易鉴别，也容易改变。但有些观念就比较微妙和难以捉摸，在改变的时候会遇到较大阻力。

主要著作：《性无罪》、《心理治疗的理性与情感》、《理性情绪疗法手册》、《理性情绪行为疗法：临床医师指南》等。

## 第4章 大学生压力管理与入学适应

有位经验丰富的老船长，当他的货轮卸货后在浩瀚的大海上返航时，突然遭遇到了可怕的风暴。水手们惊慌失措，老船长果断地命令水手们立刻打开货舱，往里面灌水。

“船长是不是疯了，往船舱里灌水只会增加船的压力，使船下沉，这不是自寻死路吗？”一个年轻的水手嘟囔。看着船长严厉的脸色，水手们还是照做了。随着货舱里的水位越升越高，随着船一寸一寸地下沉，依旧猛烈的狂风巨浪对船的威胁却一点一点地减少，货轮渐渐平稳了。

船长望着松了一口气的水手们说：“百万吨的巨轮很少有被打翻的，被打翻的常常是根基轻的小船。船在负重时，是最安全的；空船时，则是最危险的。”

这就是“压力效应”。没有一点压力的人，像风暴中没有载货的船，往往一场人生的狂风巨浪便会把他们打翻。

大学生作为社会的高知群体，承载着社会、家庭和个人的希望，正处于青年期向成年期的转变，正逐步走向成熟和独立。随着社会的变迁和生活节奏的不断加快，社会竞争不断加剧，大学生面临着一系列的复杂问题需要解决，如专业发展、学业任务、人际交往、择业准备、情感问题、经济压力等。

由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，在处理大学期间面临的各类复杂问题时，常常会出现内心矛盾冲突，带来烦恼、焦虑、苦闷、等消极的情绪体验。加之大学生是社会生活中最敏感的群体，站在信息的前沿，时代的变迁在他们的心灵中引起强烈的冲击，总是感到过高需求与自我满足相对不足；现代社会竞争激烈，每个学生都在努力寻找自己生存与发展的坐标，各种文化思潮的影响，多种价值观念的冲突，使大学生常常处于无所适从的茫然中。同时，部分大学生压力管理的能力不足，无法正确处理自身的压力问题，导致内心矛盾冲突，情绪不稳定，潜藏了多种不和谐因素，直接或间接地给自己和他人造成身心伤害，有的学生面对人生挫折时甚至会放弃自己的生命。

### 4.1 压力与压力应对

“压力”（Stress）一词最早的概念是取自于物理学与工程学上的用语。在工程学上，压力是指物体受到外力作用所产生的一种抗力。压力的研究最早可追溯到古希腊，医学之父希伯克立特（Hippocrates）认为，人体有一种自愈力。

心理学上的压力也叫“应激”，这一概念最早是由加拿大著名生理心理学家汉斯·塞利（Hans Selye）提出的，他认为压力是指人或动物有机体对环境刺激的一种生物学反应现象，可由加在机体上的许多不同需求引起，并且是非特异性的。他提出的“一般适应综合征”（General Adaptation Syndrome, GAS）学说，促进了压力的生物学反应方面的研究。一般认为，压力（应激）有三种不同的理解。其一，应激指那些使人感到紧张的事件或环境刺激。从这个意义上讲，应激对人是外部的。其二，应激指一种主观反映。从这个意义上讲，应激是紧张唤醒的一种内部心理状态，它是人体内部出现的解释性的、情感性的、防御性的应对过程。其三，应激也可能是人体对需要或伤害侵入的一种生理反应。它强调对应激做出普遍性的生物反应。

心理压力也是一种复杂的身心过程，此种身心过程包含三大部分：一是任何情境或刺激具有伤害或威胁个人的潜在因素，就是“压力来源”（stressor）。二是当事人认为上述事情的刺激或情境对于个人确实有威胁，此时即构成心理压力，但如认为是种解脱或乐趣而不是威胁时，则不构成心理压力，此历程即为“认知评估”（cognitive appraisal）。三是引起“焦虑反应”（anxiety reaction）。所谓焦虑反应，是指当事人意识到他生理的健康、身体的安全、心理的安静、事业的成败或自尊的维护，甚至自己所关心的人等正处于危险的状况，或受到威胁时所做的反应。

在国内，压力通常也被称为心理压力。普遍接受的压力的定义是：压力指由刺激引起的伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张状态。而这其中应激源是一种外力，而紧张则是忍受压力产生的后果。即应激的外部来源或原因称之为应激源；而内部紧张，或心理紧张（如焦虑），或身体的防御反应则称之为应激（压力）。由此可见，应激源是原因，紧张则是心理效应和生理效应的联合。

应对（Coping），亦称应付，是指个体评价压力源的意义，控制或改变压力情境，缓解由压力引起的情绪反应的认知活动和行为。

应对包含五层意思：

- （1）应对是尝试解决特定压力问题或感受，但未必能最终解决或消除；
- （2）应对是个体面对压力时的一切情绪性、认知性和行为性的活动；
- （3）应对是一个随着时间和情境的变化而不断发生变化的动态过程；
- （4）应对受压力情境本身特点的影响，同时也依赖于个体的生理、认知、社会和情绪的发展水平与认识评价；
- （5）应对是个体有意识地认知评价内外环境压力和自身应对资源，有意识地选择和应用应对策略的过程。

当压力来临时，个体会对压力进行认知评价，并会采取不同的应对策略。应对压力源的方式主要有三种：一是以问题为中心（直接指向改变问题来源的

策略），二是以情绪为中心（直接指向减少由事件带来的痛苦的策略），三是寻求社会支持（谋取别人的帮助来处理问题）。

不同的应对方法有不同的效果：以问题为中心的应对和个体的身心健康以及强烈的自我效能感与满意感有关，而以情绪为中心的应对和沮丧、压力、倦怠与自我意识的降低有关。研究表明，个体在高压状态下，如果缺乏良好的应付方式，心理损害的危险率可高达 43.3%，为普通人群的两倍。而良好的应对方式有助于缓解精神紧张，会帮助个体最终成功地解决问题，从而起到维护心理平衡和心理健康的作用。

## 4.2 压力源及特点

### 4.2.1 压力源

压力源主要是指人们在日常生活的社会与自然环境中所经历的各种生活事件、突然的创伤性体验、慢性紧张等，它可以是躯体的、生理的和社会文化因素的，是独立于个体的外界刺激。

大学生压力源较多，涉及学习、就业、人际关系、恋爱、经济、独立适应、考试、家庭、生活及学习环境、个人能力、健康、竞争等诸多方面。在学生中广泛存在、影响较大的主要有以下几种。

#### 1. 学业问题

学业问题是大学生面临的主要心理压力来源，贯穿大学教育的全过程。

首先，当前我国是通过高考选拔这一方式确定大学的，部分学生因高考发挥失常等因素进入了自己认为不理想的大学，或者被动选择了不喜欢的专业。认知偏颇，自暴自弃，在学业上消极应付，导致意志消沉，情绪低落。

其次，学习环境的变化及学生自身地位的变化容易使部分学生不能迅速适应大学的教学要求，产生巨大的心理落差。与中学时期相比，大学里学习环境变得更加自由宽松，学习方法以自主学习为主，学习任务也并不轻松，课程多、难度大、内容复杂；另一方面，升入高等学府深造的大学生，多数都是高中时期的佼佼者，有较强的自信心和优越感。经过高考选拔后，众多优秀生云集大学，每个人都面临着重新排队的问题。部分学生学习成绩不再像从前一样突出，自己不再受到大家的瞩目，众多变化使得许多学生不知所措，心理上难以适应。

再次，大学里林林总总的考试也是大学生面临的重要压力因素。对学生学业好坏的评判往往是通过考试来实现的，考试不及格会面临补考和重修，不及

格课程过多,学分累积达到一定标准又可能会被留级或退学。面向激烈的就业市场,为增强就业的筹码,学生要去考英语和计算机等级考试,走向工作岗位还要有各种各样的资格证。想提高学历要积极备考参加研究生入学考试。大学生时刻处于紧张的临战状态,超负荷运转,压力较大,易造成神经紧张、焦虑不安甚至严重的心理问题。

## 2. 就业问题

就业问题是每一位大学生从填报志愿就开始高度关注的问题。特别是高年级学生,面临就业问题更容易产生心理压力。

当前国家实行“自主就业、双向选择”的就业政策,在给大学生创造了更多参与社会竞争机会的同时,也带来了许多挑战。特别是随着高校招生规模的不断扩大和就业市场的日趋饱和,出现了大学生“就业难、难就业”的现象。大学生面对日益严峻的就业形势,心理上容易产生焦虑感、危机感、恐惧感、挫折感等不良情绪。而大学生自身择业观出现偏差时也会产生失落感和挫折感,大学生作为曾经的“天之骄子”一直是身披耀眼的光环备受瞩目,这使得许多学生的就业意向和期望值普遍偏高,不考虑实际情况而一味要求高薪、高职,希望到发达地区、大城市,享有优越的工作环境和丰厚的待遇。同时,大学生缺少工作经验,无法成功迈出职场第一步,找到工作后的开始阶段待遇也不理想,巨大的反差会使他们悲观地认为十几年的书白读,亲人的希望落空,无颜面对父母,心理上产生极大的落差,造成心理压力。

## 3. 人际关系问题

人际关系问题是大学生普遍感到困扰的问题,尤其是以宿舍为单位的集体居住模式,学生间因生活习惯不同、沟通欠缺更易造成心理压力。高校宿舍内因人际交往产生心理压力最终导致违法犯罪的案例,进一步证明了大学生人际交往问题的重要性。

大学生的人际关系问题主要表现为人际关系意识淡薄、人际交往技能不足以及个性中存在影响人际关系的消极因素。当前大学生多为独生子女,在父母和长辈的百般呵护中长大,凡事容易以自我为中心。进入大学后,交往范围扩大,同学们来自五湖四海,有着不同的生活习惯、人情习俗和兴趣爱好,在共同生活中难免遇到摩擦和冲突。面对集体生活,很多大学生缺乏人际沟通能力和基本的交往技巧,容易使大学生产生压抑、孤独、焦虑、苦闷、紧张、空虚等不良情绪。随着网络的快速发展,大学生的人际交往关系也出现了热衷于网络交往的新趋势。一些大学生沉迷于网络游戏,在虚拟世界中寻找现实中无法满足的心理愿望,并发展所谓的人际关系。结果导致在虚拟世界中越陷越深,

并产生严重依赖，这样会进一步脱离现实交际的要求。但是当他们怀着无限的心理满足再回到现实中来时，又会感受现实与虚拟世界的强烈反差，产生沮丧、自卑、焦虑、抑郁的心理不适症状。

#### 4. 经济问题

随着国家对贫困学生的重点关注，贫困生数量较前些年有较大幅度减少。但大学生依然面临着来自于经济方面问题带来的压力，并呈现出一些新的特点。

每年万余元的学费、生活费对于贫困生家庭来说，依然是一项相当沉重的经济负担。部分家庭不得不到处借债才能勉强凑齐，贫困大学生心理上承受着不同寻常的经济压力。学生家庭间较大的贫富差距在学生日常消费中充分体现，家庭好的学生每月生活费动辄数千，而贫困学生要精打细算，尤其是校园中出现的个别学生过度消费和攀比风，更是强烈地刺激着部分贫困生，并使其产生自卑心理。也有部分自尊心较强的贫困生不愿成为别人关注的焦点，不愿接受帮助，即使勉强接受，其脆弱的心理深处也承受了更加沉重的压力，还有部分虚荣心较强的贫困生，用与本身经济条件不符的高消费行为来掩饰心理上的自卑，但这种掩饰自卑心理的做法往往会导致更大的心理压力和痛苦。

#### 5. 恋爱问题

在校大学生基本都处于20岁左右的年龄阶段，生理发育已基本成熟，感情心理发展较快，对于如何获得爱情表现出空前的关注，与异性交往的心理渴求也异常强烈。离开高考之前学习决定论的单一环境，大学生生活更加丰富多彩，与异性交往的机会明显增多。大学生向往爱情，渴望恋爱实践，这样就使得恋爱成为大学生中普遍存在的现象。

但是，大学生心理发育和社会适应方面并未完全成熟，部分大学生长期以学习为中心，恋爱能力明显不足，无法正常处理学习与恋爱的关系，在恋爱中一旦感情受挫，自尊心和自信心就会受到沉重打击，表现出郁郁寡欢、意志消沉或陷入纠缠与报复之中而不能自拔。并且，大学生的人生观、价值观尚不稳定，缺乏独立的经济能力，缺乏生活经验和恋爱指导，很容易陷入单相思或失恋的痛苦中不能自拔，或对于恋爱中的矛盾冲突不知所措，由此引发相应的心理问题甚至恶性后果。

#### 6. 独立适应问题

当代大学生绝大部分是独生子女，部分父母大包大揽，剥夺了子女参与社会实践和成长的机会，使子女逐渐养成了一种以自我为核心的处世理念，对父

母的依赖性强，独立生存能力差。进入大学之后，从生活细节到时间管理，都需要亲力亲为。这使得没有完全心理准备的大学生容易对新生活感到迷茫、胆怯甚至退缩。

### 4.2.2 压力源特点

当代大学生的压力源与所处的时代密不可分，深受社会转型、教育模式、个性品质等因素的影响，并呈现出相应的特点。

#### 1. 大学生压力源深受“社会转型”期的影响

我国正处于“社会转型”期，正从计划经济体制转向市场经济体制，社会结构悄然进行着结构转换、机制转轨、利益调整和观念转变，社会正从传统社会向现代社会、从封闭性社会向开放性社会变迁。我国的社会转型显得异常复杂，呈现出多元复合的特征，社会价值观念更加多元。在这种复合多元的社会环境中生存和成长起来的当代大学生所面临的许多与生存和发展相关的事件远多于以往的任何时代，他们必须付出努力，去应对生存环境所发生的变化，应对来自于社会生活的方方面面的巨大压力和挑战。

#### 2. 应试教育是当代大学生压力产生的重要推手

作为一种教育模式，应试教育在中国的存在时间相当漫长且根深蒂固，在特定历史条件下有一定的进步作用。然而考试被异化为教育的指挥棒，成绩的高低甚至成为评价学生好坏的唯一标准。片面追求升学率愈演愈烈，严重束缚着学生的身心发展，导致书写能力、动手能力、口头表达能力等被严重忽视，严重影响了受教育者全面素质水平的提高，从而造成学生化解压力的能力不足，挫折承受力不够。

#### 3. 当代大学生的不良个性心理特征使压力体验呈倍增态势

当代大学生大多是独生子女，在其成长过程中由于家庭、学校和社会的不当教育造成了许多不良的个性特征。家长无原则地溺爱孩子，事无巨细大包大揽，全权代替，造成学生以自我为中心，缺少责任感；学校在学业上高标准、严要求，但在做人的道德原则上却几乎无要求；社会教育缺乏系统性，尤其是商家存在着以盈利为目的的功利行为。在这种氛围中成长起来的独生子女养成了以自我为中心、自私自利、无责任感、依赖、易受暗示性、敏感多疑、怯懦、嫉妒、怨恨等不良个性特征，造成他们在社会生活现实中面对压力性生活事件时压力体验呈倍增态势。



## 4.3 压力对大学生心理的影响

压力对人类身心健康的影响一直受到广泛关注。大量研究显示,压力与某些疾病的发生、发展有密切关系。压力对大学生心理有积极的作用,同时也有着负面的影响。

### 4.3.1 压力与健康的关系

在压力与健康的关系研究中,有三种主要模式解释并预测压力对健康的影响。

#### 1. 巨砾模式 (misfortune)

巨砾指压力感大且居于压力量表前几位的生活事件,如配偶死亡、离婚、分居等,压力值最高,是最重要的压力源。经历重大事件打击的人更容易患病。

#### 2. 细砾模式 (daily hassle)

细砾指发生率高而压力感较小的生活事件。压力是许多小烦恼的累积并影响人的健康。

过去20年,巨砾模式和细砾模式引起了研究者广泛的注意与争议,现在出现了一种折中的观念:巨砾是沉重的负担,细砾也会折断脊梁。两种形式的压力独立发生,但彼此相互影响,对某些人来说灾难性的事件才引起压力反应,对某些人来讲短时间的小烦恼的积累也可能引起压力反应。对于大学生来说,既可能遇到重大事件的打击,也可能频繁遭遇日常琐事的磨砺。几乎所有的压力源,包括心理的或生理的,重复出现都可能导致生理伤害乃至生理障碍,长期的压力状态可能会影响人的情绪,引发消极状态,像心理衰竭、疾病和死亡。这些发生率高但压力感小的生活事件对个体健康有重要影响。

#### 3. 素质——压力模式

这一模式是保尔·米勒在研究精神分裂症时提出来的。某些来自遗传的特质决定了个体对疾病的易感性以及对压力源的耐受力的界限,个体的脆弱与否取决于压力是否超出了其承受力。

### 4.3.2 压力对大学生心理的影响

当人们面临压力时会产生一系列生理、心理、行为上的反应,称为压力反应。这些反应在一定程度上是机体主动适应环境变化的需要,它能够唤起和发挥机体的潜能,增强抵御和抗病能力。

压力的积极作用主要表现如下。

## 1. 压力满足基本需要

汉斯·塞利曾指出：“完全脱离应激等于死亡。”马斯洛也曾指出：“必须意识到，现在所具有的压力太低了，以致不能发挥我们进化的潜能。”医学和心理学都已证明，人的生理、心理都需要足够的刺激来引发生理激活状态、情绪的适度唤起等，如果毫无压力会感到厌烦，难以保持适当的效率。如果没有压力，就无法正常生活，也更无从发挥个人能力和潜能。实际上，所有的压力反应都具有累积效应，可见承受压力是生活中不可避免的，也是每个人不可或缺的。

## 2. 压力增强适应性

压力有正面效应，即正应激说法，其表现的是一种愉快的、满意的体验，这是一种积极的应激。正如人们所说的“愉快欢乐的压力”，主要是强调压力带给人们积极的一面。正应激可以增加心理警觉，加深人们的意识，集中注意力，提高记忆力，还可以导致高级认知与行为表现，有助于个体适应环境。在现实生活中，正应激可能就是一种挑战，促使机体适应变化的需要，增强适应性，促进个体的成长和发展。

一位名叫摩德尔丝的美国科学家对两只小老鼠做了一次试验。他把两只小老鼠放在一个仿真的自然环境中，并把其中一只小白鼠的压力基因全部抽取出来。结果那只未被抽取压力基因的灰色老鼠走路或觅食时总是小心翼翼，在那个面积约 500 平方米的仿真自然环境里面，灰老鼠一连生活了十几天，没有出现任何意外。它甚至开始为自己积蓄过冬的粮食，也开始习惯这种没有人类恐吓它和音乐等噪音影响它的仿真实空间。而另外一只被抽取了压力基因的小白鼠则从一开始就生活在兴奋之中，它的好奇心远远大于那只小灰鼠，它只是惧怕仿真实空间所在自然保护区忽然而至的大风把空间里的一些东西刮得东倒西歪。摩德尔丝教授的统计数字表明，小白鼠只用 1 天的时间把 500 平方米的全部空间都大摇大摆地观察了一遍，灰老鼠用了近 4 天时间才把整个仿真实空间全部熟悉。小白鼠爬上了仿真实空间里高 13 米的假山，而小灰鼠最高只爬上了盛有食物的那个仅高 2 米的吊篮。结果是小白鼠在仿真实空间的第三天，因为没有任何压力而爬上了那个高达 13 米的假山，在试验能不能通过一个小石块时一下子摔了下来，死了。而灰老鼠因为有一定的压力，处处谨慎小心，在试验十几天后，它鲜活地出来了。

### 3. 压力的其他积极作用

敢于面对压力并且进行有效的压力管理,可以累积经验,增强抗压力能力。压力的积极作用还表现在应对不良情绪上,也表现在竞争激烈的活动中,如体育运动中的竞技项目,因为有压力,成绩一再被刷新。但是,如果压力反应过于持久,强度过于强烈,一旦超过机体自身的调节和控制能力就可能导致心理、生理功能的紊乱而致病。

压力的消极作用表现如下。

#### 1. 压力影响生理健康

在高度压力状态下,机体的生理活动和能量消耗可能超出了机体的负荷,从而使人精神过度紧张、烦躁、焦虑。如果这种状态持久存在,就会引起机体内营养物质和能量的过度损耗,很容易患上各种生理疾病,严重危害身体健康。

#### 2. 压力引发消极心理

心理上的紧张反应通常是通过行为变化表现出来的。压力状态下,个体表现的心烦意乱、急躁、爱发脾气或者情绪低落、沉默、退缩、行动减少;同时伴随着注意力不集中、思想混沌、缺乏逻辑、记忆力减退等。心理压力过大伴随的行为反应通常表现为自我防御。证据表明,过强压力状态引发消极的状态,一般都有心理上的丧失感,导致心理疾病。

#### 3. 严重影响生活和工作

个体长期处于压力状态下,会出现自我评价降低,信心降低,表现出消极、被动、无所适从的特征,还容易养成消极的生活习惯,如通过吸烟、酗酒、贪吃、过度工作来消极回避紧张情境等,生活和工作受到严重影响。

## 4.4 压力管理

心理课堂上,一位老师端起一杯水,问在座的学生:“各位认为这杯水有多重?”有的学生说40克,有的说500克不等。老师则说:“这杯水的重量并不重要,重要的是你能端住它多久?端1分钟,大家一定觉得没问题;端1小时,可能会觉得手酸;端1天,可能需要叫救护车了。其实,这杯水的重量始终是一样的,但是你端得越久,就越会觉得沉重。”

“这就像我们承担的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后我们都会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是，放下这杯水，休息一会之后，再将它端起来，这样我们才能够端得更久。”

“所以，各位应该将承担的压力在一段时间之后适当放下，并且认真休息一下，然后再重新拾起来，这样才能够承担很长时间。”

“这就像我们在职场上一样，我们应该将工作上的压力在下班时放下，不要再带回家，回家后，你应该认真休息，明天再重新拾起这压力，这样我们就不会觉得压力沉重了。”

这个故事告诉我们，压力如影随形，但我们要学会管理压力，学会及时释放压力，保持身心健康。

#### 4.4.1 压力应对方式的含义

压力应对方式指人们在面对挫折和压力时，为减轻其负面影响所采取的认知和行为的努力过程，它是心理应激过程中一种重要的中介调节因素。人对压力的承受有一定的限度，当压力超出个体承受限度时，个体会采取各种方式，高度调动其内部潜力，力求使压力得到最大限度的缓冲和释放。人的心理压力应对方式有消极与积极之分，消极方式导致个体身心和社会族群受到伤害，积极方式以不伤害人和物为前提，在适当场合、采取适当方法，把内心压力和不愉快情绪有效释放、促进自身成长，是恢复心理平衡的有效手段。

#### 4.4.2 大学生压力应对的影响因素

##### 1. 压力源大小

压力在生活中普遍存在，不同个体对同一压力的感受可能完全不同。对某个体而言，面对某些不太严重的压力，例如上台演讲、弄丢自行车、衣服破了、工作太忙，钥匙扭断等，自己适当予以处理便能顺利解决这些压力。但如果压力源过大，超出能力所及，使人感觉无法忍受，则会影响到个体的身心健康。尤其是遇到相对严重、长期的或是突发的压力事件，如失恋、车祸、亲人去世等，面对这些压力仅仅依靠当事人自己通常很难解决，而主动寻求社会支持，寻求他人的帮助，会更有利于促进当事人的身心健康。

##### 2. 动机差异

个体的动机是错综复杂的，这些动机和个体的需要既相互协调，又相互冲突。一般认为，成就动机分为内外两种，“内在动机”是个体对活动本身表现出的兴趣和喜爱度，为了自我实现及追求创造成果的满足感；“外在动机”则

是为获得奖赏或拿到好成绩。如同样是参加强度较大的羽毛球训练，有内在动机的大学生积极参加，在过程中享受着乐趣，丝毫没有压力感，他们练习的目的是提高自身能力；而有些同学努力训练只是为了拿到比赛名次，进而向他人证明自己的能力，得到他人的积极评价，训练过程倍感疲劳和乏味。因此，面对同样的训练压力，不同动机的个体的压力应对方式并不相同。

### 3. 认知结构

认知结构是指个体在感知及理解客观现实的基础上形成的一种心理结构。大学生对挫折的错误认知常见的有三种：一是挫折认知片面化。生活中遭遇一些挫折和失败本来是再正常不过的事情，但有的学生则认为这些不应该发生在自己身上。想当然地认为大学生活应是丰富多彩和充满快乐的，大学学习也应是轻松愉快的，人际关系同样也应是和谐的，对于挫折缺乏必要的思想认识和心理准备。因此，一旦遭遇挫折就会无法应对或消极应对；二是自我否定绝对化，遇到挫折只是某一方面的问题，但同学以此来否定整个自我，如一次考试成绩差便认为自己能力差，什么也学不会，感觉前途渺茫。这种以一两件事来评价自身价值的认知方法，其结果往往会引起强烈的挫折反应；三是影响结果扩大化。将某一次挫折的后果非理性扩大，想象得非常可怕，对挫折缺乏正确的认识。如一件事情没办好，便担心别人对自己有看法，进而对自己失去信心。

### 4. 价值观冲突

价值观是个体以自己的需要为基础，对事物重要性进行评价时所持的内部尺度。人们对于人生的认识，最终将归结在个体的人生价值观上。个体人生价值观的形成和发展是学校教育、个人期望和家庭教育共同作用的结果。大学生善于思考、敢于突破、较有主见，其价值判断易于现实，又因其心智发育不全，容易冲动及意气用事，他们经常会因为看法上的差异消极应对面临的压力和挫折，甚至是以极端的方式如自残、伤害他人等来释放压力。

#### 4.4.3 大学生压力管理策略

引起压力的根本原因是来自生理、社会和心里的压力源，所以要从根本上消除压力就必须彻底根除压力源。但现实生活中压力源往往很难一时消除，它往往以这样或那样的方式存在着。我们应该加强对压力的管理，使其在自己可以控制的程度。

## 1. 合理认识压力

对学生而言，不同的人可能面临来自于不同方面的压力。要对压力进行有效的管理，我们要对压力有合理的认识。

首先，要识别自己的压力来自何方，是学习生活压力还是人际关系压力，有压力时自己的情绪、生理、心理、行为方面有何异常，是否有不良的征兆出现。大学生应学会善于把生活中各方面的问题深思熟虑，找到压力的来源和征兆。

其次，我们要认识到，发生在自己周围的事情都会具有两面性，压力对自己来说，会给自己带来紧张、不愉快，也可能会给自己带来经验、启迪和成长。而使压力产生积极的一面，关键在于自己要对压力有积极的认识。面对压力，我们应该做一个积极的思考者，寻找压力中的积极因素。

再次，要了解自己的压力应对方式。例如，大学生的人际交往是困扰学生较多的问题，原因在于很多学生进入大学后，依然按照过去的交友观念和方法与同学相处，导致矛盾冲突。有的学生没有学会正确的处理方法，继而否定了积极的人际交往方式。此时，对学生来说需要根据环境的改变，学会调整和改变自己的人际交往的观念和方法，改变固有应对压力的经验和方式，这样才能有效解决自身的困惑和压力。

## 2. 注意转移减压

面对压力，我们不能一味地做“当局者”，以致陷入疲于应付的境地而不能自拔。注意转移法就是通过做些自己感兴趣的事情，例如听歌、打球、爬山等，使自己的注意力暂时脱离开压力事件，让自己先跳出压力事件之外，做个“旁观者”，调整一下自己的心情，从而使自己更加有效地应对压力。

可以采用艺术疗法，即让自己从音乐、美术等艺术中获得启迪；也可以读些伟人的自传，特别是读其遭遇挫折时的故事情节；或者看一些富于哲理性的童话故事等；也可以通过体育运动使人的注意力发生转移、情感发泄、兴趣改变、紧张程度得到松弛、情绪趋向稳定，为郁积的各种消极压力提供一个合理的发泄口，从而消除压力障碍，达到心理平衡。如在足球运动中，我们可以将自己内心的压力通过足球迅速传出去，压力得以释放。类似的运动形式还有游泳、爬山、健康舞蹈等。

## 3. 合理调整情绪

应对压力时，自己的情绪如果调控得当，进行压力应对时便能够体会到成就感和欣慰；如果不能控制自己的情绪，就可能导致应对的失败；如果不良情绪影响到了他人，还可能导致人际关系的恶化。因此，大学生们要学会在压力

面前管理自己的情绪，合理宣泄情绪。压力袭来时，个体有时会疲于应对，负面情绪积累起来，心情会变得十分烦闷，这时，为自己的负面情绪找一个恰当的宣泄途径是十分重要的。下面介绍几种常用的宣泄方法。

**倾诉：**把自己的感觉写下来，或者把自己的压力和自己的想法告诉自己身边的人。著名的哲学家培根说过：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”当遇到不愉快的事时，不要自己生闷气，把不良心境压抑在内心，而应当学会倾诉。每个人的周围总会有几个知心朋友，当产生不良情绪时，和自己的好友聚一聚，打个电话，就事论事倾诉一番，把自己积聚的消极情绪倾诉出来，让压力释放出来。

**哭泣：**哭是人类的一种本能，在日常生活中人们常把哭当成懦弱的表现，也总是教育男孩子说“男儿有泪不轻弹”，这不仅是对人性的一种错误认识，更是对健康的一种不切实际的损伤。爱哭的人不一定就是弱者，不哭的人也不见得就很坚强。人的一生通常会流下三种眼泪，最基本的泪水会在每次眨眼睛时出现，它浸润着人的眼球；第二种泪水是反射性泪水，当眼睛受到意外伤害或接触到刺激性气体时，眼睛就会涌出这种泪水；第三种是情感性泪水，也就是人们哭泣时流出的泪水。强烈的情绪刺激能使眼泪中含有对人体有害的毒素。眼泪对身体的最大益处，在于眼泪有助于排出人体的某些毒素。可以说，无论是悲伤垂泪，还是喜极而泣，流眼泪其实是一件对身体有好处的事情。如果你遇到了无法解决的难题，不要太过于难为自己，实在承受不了时就大哭一通吧，短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法。不过哭泣不宜超过 15 分钟，也不要遇事就哭，这样反而会加重不良情绪。

**寻找替代物：**当你因为某件事产生坏情绪时，不妨想办法将这些坏情绪释放出来。有些人不好意思将这些情绪暴露出来，久而久之累积成心病，积郁成疾说的就是这个道理。有的心理咨询室设有专门的发泄室，会引导来访者把不良的情绪发泄到没有生命的物体上，如击打沙袋、捏皮球、摔打橡皮人等。

#### 4. 树立积极的自我形象

大学生在以往的学习生活中，头脑中会形成对自己的认识。面对压力，很多大学生对自我的认识会发生改变。会认识到以往没有注意到的不足之处，会对自己为什么陷入压力不能自拔而倍感苦恼。其实，每个人都不是完美的，我们应该正确地认识自己，了解自己的长处和短处，特别是要接受现实中的自己，接受自己的优点、缺点，以积极的心态面对压力。可以通过自我激励和自信心训练，增强个人对生活、工作和学习的信心，摆脱不良的情绪困扰。

首先要看到自己的优势与长处，这是树立自信心的第一步；其次，在做每一件事时，要全身心地投入，尽自己的努力去做，不要有不必要的担心；第三，

面对暂时的挫折，不要后退，要激励自己去努力，要想方设法去克服。几次成功的经验会使你的自信心增强，进而摆脱因缺乏自信心而带来的情绪困扰。

## 5. 寻找支持减压

社会支持系统是个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。一个完备的支持系统包括亲人、朋友、同学、同事、邻里、老师和合作伙伴等，当然，还应当包括由陌生人组成的各种社会服务机构。

积极有效的社会支持系统可以使压力事件的强度相对降低，包括调节不良情绪、分担责任、传授技巧、提供建议或物质帮助等。对于大学生而言，离开家乡和熟悉的同伴，大学生在面对压力时，往往倾向于独立承担。这样会导致如果自己在应对时产生了一些负性情绪却无法与他人分享，导致情绪低落；或者因为缺乏与他人沟通，采用了不正确的应对方式。有效的社会支持不仅能支持个体的自我价值感，提供爱、关怀以及披露内心世界及宣泄的机会，而且能够使他们获得情感上的安全感和支持。因此，大学生应该寻找可用的社会支持，例如建立自己的交友圈，及时与中学时的同学、老师保持联系，通过参加一些学生社团结交朋友等。

## 4.5 大学新生入学适应

入学适应主要指本专科学生进入大学之后面临的思想认识、生活、学习、环境等方面的适应，这一适应是大学新生调整自己的态度和行为，使得自身与学校环境达到平衡，并养成健康生活方式的过程。良好的入学适应是大学新生尽快融入大学生活并获得良好发展的保证，是减少后期压力负影响的重要环节，关系到大学生压力管理的效果，应该引起我们的高度关注和思考。

### 4.5.1 大学新生入学适应过程中的压力及其表现



#### 案例导读

李某，女，19岁，山东某高校大一新生，独女，家住湖北省的一个小县城，父母均为公务员，家庭经济状况良好。身高1.62米，体态中等，无不良嗜好，无家族精神病史，无器质性伤病史。第一次远离父母住校生活，之前没有集体生活的经验，一切由父母料理，内务及自立能力较差。内向，敏感，争强好胜，对自己要求严格，成绩一不如别人就会郁闷好几天。与同寝室的同学关系紧张，很少与她们交往，平时经常为琐碎小事而与其产生矛盾。做事喜欢暗地里和别



人较劲。曾竞选过班干部，因得不到同学的支持而落选。近半个月来感到压力大，情绪低落，失眠，食欲减退，上课无法集中注意力，曾到校医院检查过身体，确认躯体没有疾病。感觉在这所学校学习没意思，想退学回家复读，争取明年考更好一点的大学。

这是一个典型的大学新生入学适应不良案例，请同学们思考一下，是什么原因导致了这名同学的入学适应问题？

一般来说，大学新生的入学适应主要包括心理、生活、学习、环境、经济五个方面的不适应。

### 1. 心理上不适应

这里主要从主观感受的角度，探讨理想我与现实我发生冲突时，心理上产生的迷茫、失落、悲观消极体验，不恰当的思想认知会让学生消极对待，动力不足。归纳起来，常见的心理上的不适应主要包括以下方面。

理想与现实差距导致的失落感。很多同学把大学想象为理想的天堂和充满诗情画意的乐园。考上大学带给父母的是荣耀，留给自己的是自我价值实现的兴奋。高中老师为了鼓励学生努力，可能会进行一些无意的、不负责任的误导。当大一的同学真正迈进大学的校门，体验到短时间的兴奋和新鲜感之后，慢慢体会到现实的大学生活和他们的浪漫想象有很大的差距。

对现在学校的不认可引起的抵触情绪。在现行的一考定分数的高考制度之下，部分学生可能发挥失常。他们总是沉溺于高考失利的阴影中，总在假设“其实我平时的分数本来不是进这个学校的，只是……”。还有些学生对自己的分数很满意，但遗憾地与第一志愿学校擦肩而过，在经过激烈的“上”还是“复读”的艰难抉择后来到现在的学校，虽然也会以“既来之，则安之”来勉励自己，但无法很快地从心里接受现在的学校，总是带着或多或少的抵触情绪来面对大学新的生活。

专业思想的不稳定造成的自暴自弃。高考填报志愿专业，很多学生完全是凭着感觉选择专业，对专业缺乏必要的了解。当未被第一志愿专业录取时，总是感到非常失落，也不愿花时间去了解自己现在的专业，甚至有同学因为未被自己“喜欢的专业”录取而自暴自弃。一位大三某专业的同学沉溺于网络游戏不能自拔，最后给出的理由是不喜欢现在的专业，当被问及现在的专业主要做什么时，结果竟是一无所知，他对自己所心仪的专业其实也没有多少深入的认识。

目标缺失造成持久动力丧失。高中时每个人都有单一而明确的目标，那就是考上自己理想的大学，因此，每个人都充满激情、精力充沛、不知疲倦。而进入大学后，部分同学会出现短暂的目标缺失期，还有一些同学会在高年级同

学、老乡的“教化下”把目标定得很低，仅仅满足于课程通过，只是关注拿到一纸文凭找个工作，对大学对人综合素质塑造的过程并不关注。缺失了目标的学生再也没有了高中的激情和动力，睡懒觉、玩网络游戏、应付作业……无聊地打发着大学的时光。

相对平庸化现象带来的迷茫。走进大学校门的学生，很多在中学时代是班级乃至学校里的“佼佼者”，一直生活在老师的呵护和普通学生的羡慕中。进了大学校园以后，面对新的竞争群体，每个人都在努力寻找自己的位置，这是进入大学之后的首次大排队，许多人感到大学排队的标准不再是高中时的“学习唯一论”，球赛、晚会、学生干部……再也找不到自己的位置。大学生的相对平庸化现象让很多新生倍感迷茫，失宠、失落和失望感交织在一起，找不到大学新的支点和方向。

## 2. 生活上不适应

中学时候，家长几乎包揽了他们所有的生活事务，孩子早已习惯了父母的包办。进入陌生的大学校园，卫生要自己做，衣服要自己洗，饭要自己打，钱要自己算着花，许多生活上的事情需要自己处理。还有对学校驻地的自然条件（气候、地貌等）、风土人情、语言、生活习惯等情况的不适应。同时，面对生疏的同辈群体，新生常常感到既新鲜又突然，不知如何去适应，出现“水土不服”问题。

## 3. 学习上不适应

大学的学习不同于中学，部分学生无法迅速适应，以致出现焦虑和烦躁。

学习动机不适应。中学时的学习动机相对单一，就是进入自己期望的大学。在进入大学后，学生学习动机呈现多样化的趋势，如有的同学是为了更好地报效国家而学习，有的同学是为了找份好工作而学习，有的同学是为了知识兴趣而学习，有的同学是为了完成家长的要求而学习，有的同学是为了获得毕业证书而学习，有的同学是为了以后的深造而学习，有的同学是为了“60分万岁”而学习……不一样的学习动机，产生的学习动力强弱不一。

学习能力不适应。中学时教师在学生学习方面起了主导作用，而大一学习的一个重要特点是学习自主性，大学讲授的内容比较抽象和概括，教师上课时数明显减少，学生自学时间大大增加。同时，不同地域基础教育的水平差异较大，一些来自教育落后地域的生源进入大学后因基础较差无法适应大学。这些都对大学生的学习能力提出了挑战。

## 4. 环境上不适应

环境上的不适应主要表现在管理环境和人际环境等方面。

对管理环境的不适应主要指大学新生对管理模式、管理制度等方面的不适应。

对人际环境的不适应是指随着交往对象、交往形式及交往目的等方面的变化,大学新生不能有效地建立协调和睦的人际关系。对于许多新生而言,他们中学时代的人际交往环境因高考的压力、年龄的特点、地域文化的一致性变得十分简单,而大学的人际交往因多种因素的变化而变得具有立体化、多层次的特点。人际交往的效果也受到不同地域文化的碰撞,人格特点、价值认同等因素也会对其产生影响。在这种背景下,许多新同学会出现交不到知心朋友、自我封闭、不愿参加集体活动等情况。人际环境适应是入学适应的重要问题,也是影响大学新生心理健康水平的重要因素之一,这里从个体的角度着重探讨造成大学新生人际环境不适应的原因。

自我为中心引起的孤立。部分新生处理事情习惯于以自我为中心,不愿意接受别人的意见和观点,喜欢将自己的观点强加于他人,希望周围的人能够与自己的想法保持一致。甚至部分同学因自我中心的过度表达而形成自私自利的外在表现,最终陷入不关心同学的同时也失去同学关心和帮助的孤立境地。

自我评价过低。部分同学对自己评价过低,在人际交往中存在觉得自己低人一等的羞怯和畏缩,这部分同学大多性格内向、感情脆弱、敏感多疑,常常觉得自己处处不如人,总感到别人瞧不起自己并总能找到相关的“依据”。因特别害怕别人伤害自己,在人际交往中他们总表现出退缩、压抑和孤僻的特点,交际范围狭窄,游离于交际群体之外。

缺乏交际技巧。由于大学新生阅历较浅,缺乏处理人与人关系的经验,容易形成简单、机械、冲动、过激的交际模式,再加上他们又习惯于后天养成的唯我交际原则,接受不了同辈之间平等的争论、合理的冲突和正常的人际磨合的自然法则。发生冲突之后不能勇于承认自己的错误,不能及时采取措施予以化解,最终造成人际关系紧张。

交往过度。经常见到一些性格外向、工作能力强的学生进入大学后无节制地参加多个社团组织,整天在校园中穿梭忙碌,在很多同学艳羡的目光中忘记了自己的学习,结果形成“工作为主、学习为辅”主次颠倒,最后学习一落千丈,后悔不已。

交际封闭。由于彼此认同不够、人际安全感不足、人际敏感等原因,部分大学新生会在人际交往中表现出较强的人际交往戒备,不愿意将自己的内心世界展现给别人,造成交际封闭,人际关系貌似融洽,但缺少知心朋友,无法形成有效的社会支持。

## 5. 经济上的不适应

“我女儿身体里的每一个细胞都需要空调!为什么不能给新生寝室装空调?”

“孩子已经习惯了有空调的环境。报到后，我在宿舍里睡了一晚。半夜，女儿对我说，‘妈妈，我觉得好像火快烧到心口了’……”说到这里，这位家长哽咽不已，泪流满面。这是 2009 年 9 月 7 日，在武汉某重点高校校长与近 400 名新生家长的对话会上出现的一幕，一位妈妈泪流满面的诉说引来社会的一片热议。

引用这样一个报道，并不是想去探讨大学生是不是“娇贵”。对比新生入学报到之时各高校开设的绿色通道之前长长的队伍，我们感受更多的是市场经济环境下，来自不同地域的大学新生经济条件存在的巨大差异。经济上的不适应还包括因理财能力的欠缺所造成的不适应。

## 4.5.2 大学新生入学适应过程中的压力应对

大学新生的入学适应过程中压力突然出现，留给学生应对的过渡期一般只有 2~3 个月时间，这就要求大学新生在入学后的较短时间内，要充分认识适应中面临的压力来源并进行深入分析，积极加以应对。顺利实现入学适应，这将为后期顺利完成学业、走向成功奠定良好的基础。

### 1. 正确认识大学和专业

首先我们要通过查阅相关资料，请教专业老师，参与专业实践，加强对专业的认识和了解，不要完全相信高年级学长关于专业好坏的“论断”，对专业的了解应该是逐步展开的，只有在专业课开设之后，结合生产实习，才会有更多理解和体会。关于专业就业形势，具有相对性的特征，某专业的就业形势和国际环境、国家政策都有密切的联系。当然，即使是再好就业的专业，也总有些同学因综合素质差而找不到工作。其实，“行行出状元”，只要综合素质过硬，一定可以在这一专业领域干出骄人的成绩。

### 2. 树立新的大学目标

高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他的才能就发展越快，对社会就越有益。”目标就像茫茫大海中为一叶小舟导引方向的灯塔，是激发人的积极性、产生持久动力和自觉行为的推动力。

我们可以试着这样来理解大学的目标：“学生综合素质得到较大提高，能符合社会发展的要求并成为合格的社会主义建设者和可靠接班人”。对学生个体而言，大学目标的制定要首先本着“跳一跳，够得着”的原则制定。目标的制定既不能太高，也不能太低，这样既可以享受目标实现之后的成就感，又不至于因屡屡失败而信心受挫。其次，目标的制定必须充分考虑自身的特点。每个人的能力有差异，兴趣各不相同，应该结合自己的人格和兴趣特点，充分分析自身的优劣势，不盲目参照他人，才能制定出切实可行、有实现可

能的大学目标；再次，大学目标应该是一个由长期、中期和短期目标组合而成的目标体系。在这个目标体系中，长远目标可以使大方向明确，动力持久，中期目标是对短期和长期目标的校正和检验，短期目标则效果直接，易于调控。

### 3. 正确进行自我定位

明确大学的任务。大学里，我们要干什么？弄清楚了这个问题，你才能找到大学的方向。在大学里，对学生进行评价的标准相比较中学发生了重大变化，已由单纯评价学习的好坏转变为靠学习能力、交往能力、组织能力、管理能力、表达能力、创新能力等构成的综合能力来进行评价，这也就决定了大学的任务是提高包括学习能力、交往能力、组织能力、管理能力、表达能力、创新能力等多种能力在内的综合能力。

正确评价自己。大学以综合素质评价为导向，高中时以学习为导向建立的自我认知平衡将会被打破，每个学生都会面临对自己重新认识和评价的问题。尤其是在新生入学的一段时间里，在体育、艺术、演讲等方面有才能的同学非常引人注目，而那些只顾埋头读书却没有发展其他兴趣爱好和特长的同学感到了巨大的压力。其实每位大学新生都应该树立信心，在大学这个新的坐标系中找准自己的位置。既要看到自己的实力，又要客观分析自身的不足，尽快走出相对平庸化现象带来的迷茫。

### 4. 适应大学学习的要求

大学的学习是一个“大学习”的概念，这里没有“什么课有用”的定义，任何课程都是有用的。大学的专业可能提供了一把叩开工作之门的钥匙，但不能完全决定以后的职业方向，要及时调整自己的学习方法以适应新的学习要求。大学的教学目的是向学生传授各种专业知识和技能，培养思考的逻辑能力，希望学生能成为适应知识经济时代要求的复合型人才。

### 5. 提高生活自理能力

大学新生要树立提高生活自理能力也是大学教育要求的观念，要尝试摆脱对家长的依赖，学会独立自主地解决一些原来由父母包办代替的生活事务。提高时间管理能力和理财能力。

### 6. 学习掌握人际沟通技巧

大学新生应了解人际交往的特点，掌握人际交往的技巧，主动适应从简单到较为复杂的人际关系的过渡。具体人际沟通技巧的学习详见第6章。



## 心理测试

## 你的心理压力到底如何呢？

过去一个月内有否出现以下情况：

1. 觉得手上工作太多，无法应付。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
2. 觉得时间不够，所以要分秒必争。例如过马路时冲灯，走路和说话的节奏很快。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
3. 觉得没有时间消遣，终日记挂着工作。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
4. 遇到挫败时很易会发脾气。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
5. 担心别人对自己工作表现的评价。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
6. 觉得上司和家人都不欣赏自己。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
7. 担心自己的经济状况。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
8. 有头痛/胃痛/背痛的毛病，难于治愈。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
9. 需要借烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
10. 需要借助安眠药去协助入睡。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
11. 与家人/朋友/同事的相处令你发脾气。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
12. 与人倾谈时，打断对方的话题。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
13. 上床后觉得思潮起伏，有很多事情牵挂，难以入睡。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
14. 太多工作，不能每件事做到尽善尽美。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
15. 当空闲时轻松一下也会觉得内疚。

- A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
16. 做事急躁, 任性而事后感到内疚。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生
17. 觉得自己不应该享乐。  
A. 从未发生                      B. 间或发生                      C. 经常发生

计分方法: 从未发生 0 分, 间或发生 1 分, 经常发生 2 分。

0~10 分: 精神压力程度低, 但可能生活缺乏刺激, 比较简单沉闷, 个人做事的动力不高。

11~15 分: 精神压力程度中等, 虽然有时候感到压力较大, 仍可应付。

16 分或以上: 精神压力偏高, 应反省一下压力来源和寻求解决方法。



### 思考题

1. 压力从何而来?
2. 请写下这段时间你感觉最有压力的事情?
3. 你觉得这些压力从何而来?
4. 这件事情没做好会有什么结果?

## 心理学人物——伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳



斯金纳 (Burrhus Frederic Skinner, 1904—1990), 美国心理学家, 新行为主义学习理论的创始人, 也是新行为主义的主要代表。他生于美国宾夕法尼亚州东北部的一个车站小镇, 从小喜爱发明创造, 富有冒险精神。1922 年斯金纳进入汉密尔顿学院主修英国文学并开始从事写作, 由于他对动物和人类的行为深感兴趣, 曾选修过生物学、胚胎学和猫体解剖等学科。1926 年斯金纳从汉密尔顿学院毕业, 转入哈佛大学心理系, 于 1930 年获哈佛大学心理学硕士学位, 1931 年又获心理学博士学位。此后他在该校研究院任研究员。1937—1945 年他在明尼苏达州立大学教心理学, 1945—1947 年任印第安那大学心理系主任。1947 年他重返哈佛大学, 担任心理学系终身教授, 从事行为及其控制的实验研究。

斯金纳通过实验发现, 动物的学习行为是随着一个起强化作用的刺激而发生的。斯金纳把动物的学习行为推广到人类的学习行为上, 他认为虽然人类学习行为的性质比动物复杂得多, 但也要通过操作性条件反射。操作性条件反射的特点是: 强化刺激既不与反应同时发生, 也不先于反应, 而是随着反应发生。有机体必须先做出所希望的反应, 然后得到“报酬”, 即强化刺激, 使这种反应得到强

化。学习的本质不是刺激的替代，而是反应的改变。斯金纳认为，人的一切行为几乎都是操作性强化的结果，人们有可能通过强化作用的影响去改变别人的反应。在教学方面教师充当学生行为的设计师和建筑师，把学习目标分解成很多小任务并且逐个地予以强化，学生通过操作性条件反射逐步完成学习任务。

斯金纳在心理学研究方面的成就卓著。他发展了巴甫洛夫和桑代克的研究，揭示了操作性条件反射的规律。他设计的用来研究操作性条件反射的实验装置“斯金纳箱”，被世界各国心理学家和生物学家广泛采用。他在哈佛大学的鸽子实验室名垂青史。他根据对操作性条件反射和强化作用的研究发明了“教学机器”并设计了“程序教学”方案，对美国教育产生过深刻影响，被誉为“教学机器之父”。为表彰斯金纳在心理科学方面做出的重大贡献，1958年美国心理学会授予他“卓越科学贡献奖”，1968年他荣获美国国家科学奖章，这是美国最高级别的科学奖励。1971年美国心理学基金会授予他一枚金质奖章。1990年8月10日美国心理学会授予他“心理学毕生贡献奖”荣誉证书。8天后斯金纳去世。

主要著作：《沃尔登第二》（也译《桃源二村》）、《超越自由与尊严》、《有机体的行为：一种实验的分析》、《科学与人类行为》、《学习的科学和教学的艺术》、《教学机器》、《强化时间表》等。



## 第 5 章 大学生恋爱心理及性心理

——什么离了雨水还能生长？什么能够永远不停地燃烧？

——石头离了雨水还能生长；爱情能够永远不停地燃烧。

——摘自电影《我美丽的守护天使》台词

### 5.1 爱情

爱情一直是个古老的话题，爱情在人类的情感体验中，深刻，质感，美好，同时也很复杂。每个人都是一个爱情标本，独特的、自我的、色彩缤纷的、百花齐放的。每个大学生都向往爱情，而且追求完美。有的人在爱情海里经受了千帆挫折，却越挫越勇。爱情海中的人，常说迷糊话、做迷糊事、胆子越来越大、人越来越疯。但是现实是曲折多变的，爱情波澜壮阔，在内心撞击、压抑、迸发，从而导致心理问题。21 世纪，大学生应该追求什么样的爱情，这个问题一直令他们困惑和不解。

#### 5.1.1 爱情的定义

你理想中的爱情是什么？是罗密欧与朱丽叶、梁山伯与祝英台之间纯洁高尚的、悲壮的、惊天地而泣鬼神的生死之恋？是 F4 中道明寺与杉菜，对爱情执著、专一、疯狂、倔强，白马王子与灰姑娘的爱情？是《魂断蓝桥》中罗伊与玛拉，浪漫凄美、哀怨凄婉的爱情？是周恩来与邓颖超，真挚深沉、革命伴侣式的爱情？还是居里夫妇，志同道合、为科学而献身的爱情？

古今中外，名人、学者对爱情的阐释异彩纷呈。中国《诗经》中云：“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”反映了人们对爱情的孜孜以求。到底什么是爱情？我们应该



从那几个方面来认识爱情？古希腊哲学家柏拉图认为：“爱情是一种没有肉体接触的灵魂的融合，是一种超个人情感的爱神的具体表现。”他强调一种无性的、精神式的爱恋。德国哲学家黑格尔认为：“爱情里的确有一种高尚的品质，因为她不仅是停留在性欲上，而是显示一种本身丰富的高尚优美的心灵，要求以生动活泼、勇敢和牺牲精神和另一个人达到统一。”他强调性和心灵高度的融合、统一。精神分析学家弗洛伊德认为：“性本能是一切本能中最基本的内容，爱情不过是性本能的表达和升华。”他强调爱情是性本能的表达。瓦西列夫在《情爱论》中说：“爱情是作为男女关系上的一种特殊的审美感而发展起来的。”他强调爱情发生在男女之间。人类学家林菲尔德认为：“爱是一种可以观察到的、两个异性之间的、偶尔是同性之间的关系，这种关系反映了一种有模式的、重复的、标准的行为，特别是态度及情感状态，这实际上包括潜在的性行为。”他强调，性别不是区分爱情的关键，主要看行为、态度、情感以及潜在的性行为等。

我们认为，对待爱情应从生理因素、心理因素和社会因素三个方面加以认识。生理因素是指爱情产生于男女两性或者同性之间性的吸引，这是产生爱情的原始动力；心理因素是指爱情是人的一种心理体验，人类爱情不是一种纯生理的行为或需要满足，它有更强烈、更高层次的心理需要；社会因素是指爱情是一种社会现象，具有社会的功能，一方面要生儿育女，传宗接代，另一方面要受到社会道德、法律规范的制约。

### 大学生爱情语录

爱是坐在一起吃方便面都觉得好过“满汉全席”。

爱像毒酒，醉死也是最美的。

爱是一种思念，是会呼吸的痛苦。

爱是一滴眼泪，一克拉的重量。

爱是一种让人感到温暖、开心，而又得考虑代价和后果的虚拟的东西。

爱情如嫩嫩的花朵，绽放容易保养难。

爱是一种才下眉头又上心头的思念。

爱就是身边的一百万元钱，充满诱惑。

爱如空气，看不见，却处处包绕着你。

爱是一种情不自禁的失去自我。

爱情的症状，类似神经症，想什么，就是什么。

#### 5.1.2 爱情的发展

爱情的历史源远流长，我们首先回顾一下爱情的发展历程。

在古希腊，人们认为爱是一种疯狂，爱与婚姻和家庭生活几乎没有任何关

系。希腊人崇尚柏拉图式的爱情，那是发生在同性之间、两个男子之间非性的爱。在12世纪，异性之爱以“优雅之爱”的概念出现，并有着更为积极的内涵。在优雅之爱中，通常男方未婚而女方已经嫁给了别人。人们认为，爱是高贵的征服，高贵的爱需要骑士将寻求爱作为一种高尚的追求，孜孜以求地将自己献身给一位贵妇的爱情。它是一种理想化的、高雅的、在理论上与性无关的爱情。中世纪的婚姻缺乏浪漫，只关乎政治和财产。在以后的500年，人们认为充满激情的爱是理想而高贵的，但常常注定要失败。要么一对情侣被阻挠不能在一起（常因为他们已经与别人结婚），或者在两人的爱情完成之前一方或双方死亡。在17世纪和18世纪，人们开始相信浪漫的爱情偶尔会导致一个“幸福的结局”，爱情与婚姻同在。在20世纪下半叶的北美，有约4/5的女性和1/3的男性会和一个各方面都很完美但不相爱的伴侣结婚。在21世纪的今天，绝大多数人都会拒绝这样的婚姻。这些对爱情和婚姻的理解，不仅体现了文化和历史的变迁，也反映了一个重要事实，即爱的形式多种多样。

许多年来，人们对爱情的态度至少在4个方面有所变化：

- （1）文化价值：爱情是人们所想要的还是不想要的状态？
- （2）性爱：爱情应该是性爱，还是不是性爱？
- （3）性取向：爱情应该发生在同性之间，还是异性之间？
- （4）婚姻状态：我们应该爱配偶，还是将爱留给别人？

### 5.1.3 爱情的心理学理论

在现实生活中，我们看到，有的人爱情平静如水，有的人爱情澎湃如潮；有的人爱情亲密无间，有的人爱情若即若离；有的人爱情天长地久，有的人爱情昙花一现。为什么会有如此不同的爱情表现？

#### 1. 爱的三元理论

美国耶鲁大学斯腾伯格教授认为，人类的爱情虽然复杂多样，但其基本构成成分不外乎动机、情绪和认知三种。动机成分是产生爱情行为的驱动力，其中性动机包括对异性身体容貌特征的彼此吸引，是爱情行为的重要原因之一。情绪成分是爱情满足人的心理需要所产生的态度体验，如酸甜苦辣的滋味，喜怒哀乐的情绪。认知成分是对爱情的理性认识，对情绪和动机有着控制作用。有人形象地把爱情动机视为电流，情绪视为火花，而把认知视为开关，调节爱情之火的热烈程度。

若按不同的比例将爱情的三种成分混合，便可产生五彩斑斓的爱情色彩，爱情的亲密和热烈程度也是由这三种成分的彼此配合演化出来的。以爱情的三种成分为元素，斯腾伯格进一步把动机、情绪和认知各自在两性间发生的爱情

关系，分别称为激情、亲密与承诺。即以动机为主的两性关系是激情的，以情绪为主的两性关系是亲密的，以认知为主的两性关系是承诺的。所谓的亲密是指与伴侣间心灵相近，互相契合，互相归属的感觉，属于爱情的情感成分，它包括热情、理解、交流、支持及分享等特点；激情是指以身体的欲望激起为特征，形式常常是对性的渴望，强烈地渴望与伴侣结合，促使关系产生浪漫和外在吸引力的动机，也就是与“性”相关的动机驱动力，属于爱情的动机成分；而承诺则包括短期和长期两个部分，短期的部分是指个体“决定”去爱一个人，长期的部分是指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺，属于爱情的认知成分。

在斯腾伯格的理论中，这三个成分被视为两人分享的爱情三角形的三条边。每个程度会由浅到深，所以三角形可能有着各种不同的大小和形状。而每个成分的强弱形态则构成了8个不同的爱情类型，即“无爱”、“喜欢”、“迷恋”、“空爱”、“浪漫的爱”、“友伴的爱”、“虚幻的爱”、“圆满的爱”8种，如图5.1所示。

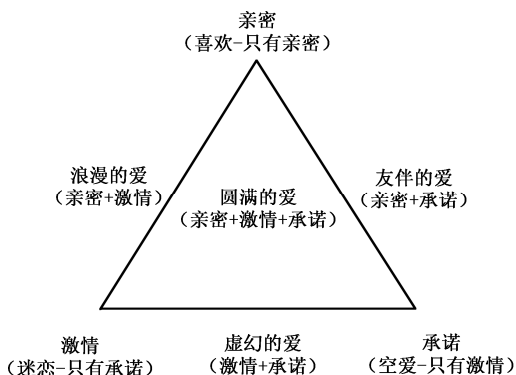


图 5.1 斯腾伯格的爱情三角形

**无爱：**如果亲密、激情和承诺都缺失，爱就不存在。则两个人也许仅仅是熟人而不是朋友，彼此的关系是随便的、肤浅的、没有承诺的。

**喜欢：**当亲密程度高但激情和承诺非常低时，会产生喜欢。喜欢发生在有着真正的亲近和温暖的友情中，但不会激发激情和会与之共度余生的预期。如果一个朋友确实激起了激情，他/她离开时会被强烈地思念，关系就已经超越了喜欢，变成了别的。大多数同性朋友之间的情感都属于这种关系，或者友情式的恋爱关系也可以归为这种关系。

**迷恋：**迷恋中有着强烈的激情，但缺乏亲密和承诺，当人们被不太熟悉的人激起欲望时会有这种体验。当事人因为偶然的会而与对方一见钟情，并且迅速陷入自己单方面的热烈爱情中。我们常说的单相思就是这种情况，这种关系中，既没有“我爱你”的语言表白，也没有具体的行为表白，更不存在开始与否的问题。

**空爱：**没有亲密或激情的承诺就是空爱。在西方文化中，这种爱见于激情燃尽的关系中，既没有温暖也没有激情，仅仅存在着留下的决定。然而，在其他包办婚姻的关系中，空爱是配偶们共同生活的第一个阶段，而不是最末一个阶段。交往时间比较久的恋人之间，经常也会出现这样的状态，作为两个人感情的最后阶段，彼此都成为对方的负担，仅仅就是为了维持而维持。想要冲破这种空虚的爱，要么重新梳理两人的关系，要么使之发展到一个新阶段——结婚。

**浪漫的爱：**当程度高的亲密和激情一起发生时，人们体验的就是浪漫的爱。对浪漫爱的一种看法是它是喜爱和迷恋的结合。人们常常会对自己的浪漫关系做出承诺，但斯腾伯格认为承诺并不是浪漫的爱的典型特征。由于双方没有互相“承诺”，没有关于未来的约定，因此这种关系能够维持下去，前景不明朗。若想将恋爱关系发展成完整的爱情关系，就需要恋爱双方向彼此做出承诺。恋爱的过程，其实就是双方寻找或确认给出双方承诺的动机和理由的过程。

**友伴的爱：**亲密和承诺结合形成对亲密伴侣的爱，可以成为友伴的爱。亲近、交流和分享伴随着对关系的充足的投资，双方努力维持深度而长期的友谊。这种类型的爱会集中体现在长久而幸福的婚姻中，虽然年轻时的激情已渐渐消失。

**虚幻的爱：**缺失亲密的激情和承诺会产生一种愚蠢的体验，称为虚幻的爱。这种爱会发生在旋风般的求爱中，在势不可挡的激情中两个人或闪电结婚，或发生性关系，或同居。对彼此并不很了解或喜爱。在某种意义上，这样的爱人为一场迷恋投资很大，是有风险的。这种在未产生“亲密感”的状态下超前形成的爱，会因为交往时间越长而变得越加冷淡。

**圆满的爱：**最后，当亲密、激情和承诺都以相当的程度同时存在时，人们的体验是“完全的”，或称为圆满的爱，理想的、完美的爱情。这种爱情非常稀有和珍贵，在小说和电影中经常出现，但在现实中很难找到，且很难长久。

### 同居是哪种爱？

同居的形态和理由多种多样，但是从根本上归类，属于虚幻的爱。虚幻的爱有个致命的弱点，那就是缺乏亲密感。“同居关系”最终是以同居结束，还是以婚姻结束，完全取决于两人的“亲密感”是否能够提高。因此若想将现在的短时期的同居关系提升为长期的婚姻关系，就要想办法增加双方的“亲密感”，以此保住两人的爱情关系。

事实上，我们经常做出概念混淆的判断，把“圆满的爱”当做理想的爱情状态，至少忽略了其他七种之中的3~5种状态。我们有时候喜欢用另一个词来拔高爱情的境界——“真爱”，所以我们常常还会抱怨现实中的爱情有诸多的不如意，甚至遭遇了许多避免不了的麻烦。在“爱的三元理论”中最难掌控的因

素是激情。当亲密和激情结合就形成了浪漫的爱，这是大多数人感觉爱情美好的成因之一。



## 心理测试

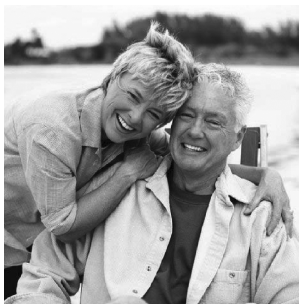
### 我的爱情该走向何方

请在下列问题的空白处填写想要测试对象的姓名，然后根据题目进行回答。

1. 对我而言，没有比和\_\_\_\_\_的关系更重要的事情了。
2. 我和\_\_\_\_\_的关系绝对不会动摇。
3. 在我眼里，\_\_\_\_\_是一个充满魅力的人。
4. 我和\_\_\_\_\_在一起，心理非常舒服。
5. 我的头脑里经常充满对\_\_\_\_\_的幻想。
6. 我无法想象没有\_\_\_\_\_的生活。
7. 我只要见到\_\_\_\_\_，心跳就会加速。
8. 无论谁都不能妨碍我和\_\_\_\_\_的关系。
9. 在我需要帮助时，\_\_\_\_\_总可以让我依靠。
10. 与\_\_\_\_\_结束关系，简直让我无法想象。
11. 见到浪漫的电影或小说，我总会想起\_\_\_\_\_。
12. 我和\_\_\_\_\_之间的交流非常容易沟通。
13. 我想起\_\_\_\_\_时经常会忽然走神。
14. 我和\_\_\_\_\_的关系，可以说是亲热的关系。
15. 只要\_\_\_\_\_需要，无论何时我都可以给予帮助。

请对上面 15 道题进行评分。1 分：完全不对；3 分：不太对；5 分：算是那样吧；7 分：有点儿对；9 分：非常对。亲密（第 4、9、12、14、15 题），激情（第 3、5、7、11、13 题），承诺（第 1、2、6、8、10 题），每题对应的分值就是该题的所得分数。

将亲密、激情和承诺所得分值分别相加得出三个分数，然后根据测定的结果为基础画三角形，结果解释如下：① 若三角形的一边长度大于其他两边之和，这个三角形不成立，你的爱情正处于不平衡状态；② 若画出的不是正三角形，是



爱能延续终身。  
友伴的爱比激情的爱  
持续时间更长，更久。

等腰三角形或钝角三角形等变形三角形，也说明你的爱情处于不平衡状态，属于哪一种爱情，可以参照斯腾伯格对爱情的分类；③ 等边三角形，说明你的爱情各要素均衡。

爱情到底能不能够持久？这要取决于你与你的另一半正在进行着的是怎样的爱情。事实上，没有哪种爱情是不走下坡路的。享受激情，但不要将其作为你希望持续下去的关系的基础，与爱人之间培养一种友情，努力保持新鲜感，抓住每一个机会与你的另一半去享受新奇的探索，可能会让你再一次地相信爱情是可以地久天长的。

## 2. 爱情的色彩理论

加拿大心理学家约翰·艾伦·李提出了另外一套区分不同爱情的方法。李从历史、哲学、文学等各类文献中收集了 4000 多篇关于描写恋爱的文章，并制定相关标准对其进行分类。同时他又以加拿大和英国的青年人作为对象进行了一项关于“一般人们想法中的恋爱特征”的调查，然后根据调查结果整理出几种重要的恋爱类型，最后用不同颜色的彩色圆圈标识出来，并赋予了“爱情色彩理论”的名字。根据这种理论，爱情可以分为 6 种类型，即 Eros 型（性爱）、Storge 型（对家人强烈的爱）、Ludus 型（游戏之爱）、Mania 型（狂热之爱）、Agape 型（无私之爱）和 Pragma 型（实用之爱）。

**Eros 型爱情。**Eros 是希腊神话中被称为“爱与美的女神”阿弗洛狄蒂的儿子，是爱情之上的“恋爱之神”，Eros 型爱情的人，不仅思想上认为可以为爱情抛弃一切，而且在行为上也十分“Romantic”，其他类型的人觉得肉麻很难说出口的话，或做不出来的行为，Eros 型的人都可以毫不犹豫地说出来或做出来。他们喜欢为恋人写情诗、唱情歌，大都比较在意对方的外表，会对漂亮的容貌表现出强烈的反映，比较容易一见钟情。

**Storge 型爱情。**Storge 是希腊语，本意为父母对子女的爱或手足之间亲情式的爱。Storge 型爱情一般都从朋友关系开始，所以大多数时候这类人对自己是否恋爱不能确定，他们一般不太在意对方的外表，Storge 型的恋人之间更像朋友或同事关系，在恋爱关系中几乎感觉不到嫉妒和不安。

**Ludus 型爱情。**Ludus 是拉丁语“娱乐”、“游戏”的意思，Ludus 型爱情的人认为爱情只是游戏，而且会乐此不疲，对恋人不会产生嫉妒和占有欲，非常讨厌对方干涉自己的私生活，他们可以游刃有余地同时周旋于几名异性之间，并对自己的这种行为不会产生丝毫的罪恶感。这种人非常擅长恋爱和娱乐，因此与恋人在一起的时间会让对方感到无比快乐。

**Mania 型爱情。**Mania 型爱情最突出的一个特征就是感情异常激烈，对对方有强烈的独占欲望，他们对恋人的执著非常强烈，每次都需要反复确认对方是不是

爱自己，具有强烈的不安感。对恋人的约束太紧，这种恋爱关系一般不太稳定。

**Agape 型爱情。**Agape 型爱情是指为了对方的利益，可以无条件牺牲自我的“利他型恋爱”。这种爱情类型的人常会因为无法给予对方更多而感到遗憾和烦恼，他们可以将自己的一切都给予对方，而且不期待任何回报。这类爱情一般在小说和电影中常见到，但是在现实生活中似乎并不存在。

**Pragma 型爱情。**Pragma 型爱情的人与对方恋爱不是因为爱，而是为了达到某种目的的手段。他们主要是为了能够提升自己的职位或获取更多的利益，对那些不能给自己带来利益、不符合自己标准的人一概不理，更不会念及过去的旧情。

### 五彩斑斓的爱情

性爱：情欲爱人寻找在外表上吸引自己的人，并渴望与他们有深入的关系。

游戏之爱：游戏爱人对爱玩世不恭，喜欢游戏与爱情。

对家人强烈的爱：这类恋人倾向于缓慢地发展感情，再做出持久的承诺。

狂热之爱：狂热的爱人要求高，对伴侣占有欲强，有一种“难于掌控”的感觉。

无私之爱：这样的爱人是利他的，不在乎付出的爱会得到怎样的回报。

实用之爱：实用主义的爱人寻求一些关键指标的匹配，如工作、年龄、宗教等。

如果说爱的三元理论比较遥远和飘渺，其八种分类仍停留在模糊概念的理解上的话，那么这六种分类则更加具体。事实上，这六种爱情类型非常常见，涉及现在家庭学、伦理学、社会学研究的常见问题，如有爱无性之婚姻、有性无爱之感情、门当户对之实用主义的相亲等。

### 3. 恋爱阶段说

心理学家们除了对爱情的类型进行研究之外，在社会心理学的很多研究中，还对恋爱的发展过程，以及影响每个阶段的心理因素进行了详细分析，关于恋爱阶段的理论研究中，最具有代表性的是美国社会心理学家摩斯坦的“恋爱过程三阶段”理论、刘易斯的“爱情六阶段”理论以及日本社会心理学者松井礼教授的“恋爱五阶段”理论。

摩斯坦的“恋爱过程三阶段”理论也可称之为“刺激—价值—角色”理论，它指出恋爱受许多因素影响，这些因素在恋爱的不同阶段发挥着不同的作用。这个理论主要是以阶段论的方式探讨亲密关系如何发展，认为亲密关系的发展，依双方接触的次数多寡，可分为“刺激”、“价值”、“角色”三阶段。



第一，刺激阶段。双方第一次接触时，被对方的外在吸引，如外貌、身材，即使是外人给出的评价，也会对当事人的决定产生重要影响。

第二，价值阶段。第二次到第七次接触，应属于价值阶段。彼此的吸引力建构在价值观和信念的相似上，并且建立感情上的依附。在此阶段，真正意义上的交往才刚拉开序幕，这个阶段恋爱双方共同接触的机会变得越来越多，因此为了使交往能够顺利进行，双方要尽可能多地拉近彼此的想法、价值观乃至态度的距离。若是恋爱双方的价值观比较接近的话，则一方很容易赞同另一方的意见。反之，价值观不同，恋爱进行起来会很困难。

第三，角色阶段。指第八次以后的接触。个体能否扮演好在此关系中对方所要求的角色，是彼此建立承诺的关键。这是交往的最终阶段，除了两人要有相似的价值观以外，还需要另一个重要的影响因素，即“角色分担”。恋爱双方需要相互分担角色，分开行动。如一方当领导角色进行指挥，那么另一方则需要跟随配合；如一方不讲道理，另一方就应该去包容理解等。在交往的最后阶段，这比其他因素都重要。

在各个阶段中，并不单纯只是包含一个因素，而是三个因素交互影响，只是比重多少的差异。在刺激阶段，刺激所增加的幅度极大，而其他两个因素增加的幅度很小，因此开始时以刺激因素为主。之后刺激因素趋于平稳，角色因素增加幅度仍小，但价值因素则大幅增加。最后，刺激与价值因素皆趋于平稳，转而以角色因素为主体。

刘易斯的“爱情六阶段”理论分为6个阶段。

第一阶段，相似性认知。它是双方从价值观、地位、兴趣、关心的话题等方面相互寻找共同点的阶段，在此阶段中，恋人们经常使用的策略是“自我展现”，即为了从他人那里获得好感性的积极评价或物质性的报酬等利益，将对自己有利的信息，有目的地传达给他人的行为。

第二阶段，良好关系的建立。在此阶段，交往双方开始构筑双方共同期盼的关系，起始时间为初次见面后，对方接受第二次约会邀请时。

第三阶段，自我袒露阶段。这与第一阶段的“自我展现”不一样，“自我袒露”是将自己不想展示给其他人的部分故意展示给对方，从而使双方的关系发展为亲密关系。“袒露”是从敞开心扉、完全展示的意义出发的。在此阶段人们要将自己的缺点、弱点等都开诚布公地向对方袒露出来。

第四阶段，分配角色。进入第四阶段后，恋爱双方开始相互承担起帮助双方的角色。如果恋爱时双方角色分配得不好，那么结婚后两人会变得越来越痛苦。

第五阶段，角色适合。在两人都很有默契地决定了各自分担的角色后，就要各自承担起自己的角色，如果双方都同意自己所分担的角色，那恋爱就可以进入下一阶段了。

第六阶段，珍贵的成果。恋爱双方已经进入合为一体的阶段。恋人们翻过这座山，就可以步入婚姻的殿堂。

松井礼教授的“恋爱五阶段”理论认为情侣们大多经过以下 5 个阶段步入婚姻。

第一阶段，男女双方通过朋友、工作、学习方面的事情、儿时趣事、商谈等契机，彼此产生好感。然后双方凭借这种好感，再通过相互排解忧愁或展示自己平常鲜为人知的另一面将彼此的友好关系延续下去。这种暧昧、不明朗的关系将于双方互送礼物时告终，因为礼物就意味着向双方公开表露好感。

第二阶段，以约会为中心，男女双方开始“煲电话粥”，没事也可以一起逛街、走路等，这个阶段会自然而然地挽着胳膊或牵手。

第三阶段，男女双方在向关系亲密的朋友介绍对方时，会称他/她为“男朋友”/“女朋友”。双方也有可能向各自的父母介绍对方。这一阶段会发生接吻或拥抱行为。

第四阶段，双方向各自的朋友介绍对方时互称爱人，向所有人公开承认两人的恋爱关系，双方都有将来会与对方结婚的预感。

第五阶段，开始谈论关于结婚的话题。在开始这个话题之前，会经过“求婚—达成婚姻约定”的过程。

松井礼教授调查发现，90%以上的情侣是经过上述 5 个阶段后成为夫妻的。只不过每对情侣所花的时间长短不一，有的只用几周就完成从第一阶段到第五阶段的全过程，也有的人经过几个月的努力还停留在第一阶段。恋爱进展的速度与个人差异有关。

#### 4. 恋爱的依附风格理论

研究者认为，个体婴儿时期与人建立的依附关系，会使个体形成一个持久、稳定的人格特质，该特质在与异性建立亲密关系时，便会显现出来。因此，幼时人际亲密关系的形态与后来的爱情亲密关系互动，存在着因果关系。

三类型的依附风格理论由 Hazan 与 Shaver（1987）提出。他们将成人建立爱情联结的过程视为一种依附的过程，就如婴幼儿在幼年时期与双亲建立依附的过程一般。因此根据 Bowlby 的依附理论和 Ainsworth 等人的三种婴幼儿倾向，提出了爱情关系的三种“依附风格”。

安全依附：与伴侣关系良好，依附为安全型，彼此互信且相互扶持。

逃避依附：有极端的情绪反应与忌妒，但也害怕与逃避和伴侣间的亲密关系。

焦虑/矛盾依附：常有极端的情绪反应，善于忌妒并且期待双方的付出与回馈是互惠的。

三种不同的爱情依附风格在成人中所占的比例为安全依附约 56%，逃避依

附约 25%，焦虑/矛盾依附约 19%，与婴儿依附类型的调查比例相当接近，而且成人受试者的爱情依附风格可以从他们对父母关系的主观知觉来加以预测，因此，他们认为成人的爱情依附风格，可能是从婴幼儿时期便已开始发展的一种人际关系取向。

我们大多数人的亲密关系普遍分为安全型、回避型、焦虑矛盾型三种倾向。安全型的人对情感的亲密和相互依赖感到很自在；回避型的人不喜欢依赖和亲近；焦虑矛盾型的人则是黏人的，占有性强的人，寻求更多的亲密和安慰，而这常常超出人们所愿意提供的范围。于是麻烦就永远不会停止，依恋类型的不同，会使我们遇到的爱情类型发生改变。人们通常会有不同的伴侣，如恋人、父母和朋友。在任何时候，他们都是重要的依恋对象，人们可能在某些关系中感觉相对安全，在另一些关系中感觉相对不安全，尽管每个人的依恋程度始终处于不同的状态。

## 5.2 恋爱之自我认识

美国著名心理学博士朱迪·库里安斯基指出，21 世纪现代人应该拥有健康的爱情。要想拥有健康的爱情，我们首先需要对自己和交往对象进行深入了解，认识自己和交往对象的性格、气质特点、恋爱风格等，自己是否具有男性或女性最受欢迎的性格，了解男女择偶的心理差异，自己是否具有健康爱情的“六个 H”等，从而发展 21 世纪完美的爱情。朱迪·库里安斯基指出，要想拥有健康爱情，下面的“六个 H”是至关重要的。

**诚实 (Honesty)。**长久爱情中最重要的因素是诚实。所有困难都可以克服，如身体不健康、性生活不和谐、经济很窘迫、生活压力大等。但如果失去信任，心灵的创伤是不可弥补的。信任和诚实最关键。

**和谐 (Harmony)。**相爱的两个人就像演奏着美妙和谐的生活旋律一样，音符也许不同，但正是因为双方的相互搭配，才使爱情和生活更加多姿多彩。

**心灵 (Heart)。**拥有彼此的心灵，意味着相互滋养，为彼此敞开心灵，吐露心声，两人深深相恋，永不离弃。

**尊重 (Honor)。**尊重双方即给对方高度的尊敬，考虑对方的需要。互相尊敬和崇拜，意味着了解对方的本质，相信彼此的灵魂。

**疗伤 (Healing)。**健康的爱情本身可以治愈创伤。真正的爱情是一个温馨的港湾，让人摆脱伤害的阴影，感受爱情的滋润和甜美。

**热恋 (Hot)。**满足而热烈的性生活是健康爱情不可缺少的一部分。健康的性生活可以使你们变得更加密不可分。

## 你知道吗？

健康的爱情表现：不痴情过分，不咄咄逼人，不显示自己的爱情占有欲，能够充分尊重对方；将爱情给予对方比起向对方索取爱情更使自己感到欢欣，并以对方的幸福为自己的满足；是彼此独立的个性的组合。

不健康的爱情表现：过高地评价对方，将对方的人格理想化；过于痴情，一味地要求对方表露爱的情怀，这种爱情常有病态的夸张；缺乏体贴怜爱之心，只表现自己强烈的占有欲；偏重于外表的追求。

健康的爱情中有三个人，恋爱双方和爱情本身。在适当的时候，三个因素都应该处在第一位。恋爱双方都要自尊、爱护和尊重自己（其他人才会尊敬你），不会感到绝望，即使分开，也不会感到崩溃。

总是把另外一半放在第一位，为恋人无偿付出并取悦于他/她不是一种健康的爱情。这样做会搅乱自己的需求，还会使别人因为逼得太紧而敬而远之。相反，那些要求自己在别人心中是第一位的人又过于自恋，其他人是他的附庸，这种想法也是不健康的。他们永远不会真正去爱，因为他们最爱的人是自己。

在爱情中，意见不统一并不意味着不健康，这恰恰是重新审视自己的观点，创造新方案，开阔自己和两人关系视野，并考验双方妥协能力时，正常的争吵反而会更坚定在一起的决心。

### 5.2.1 恋爱自我认识的途径

恋爱是自我认识与成长的一个过程，通过恋爱，我们能够更好地认识自己。恋人对一个人来讲是一个重要人物，重要人物对自己的看法无疑是了解自我的重要途径，并有着巨大的影响力。恋人就像一面镜子会照出自己的许多东西，从中发现自己。大学生在恋爱关系中，也会不断发现自己的情感世界、个性特点，发现自己为人处世的方式，发现自己的以往经历对自我的影响。这种美好的情感使人乐于承担责任。爱可以改变人的趣味，升华人的人格，开发人的潜能，促进人的新生。全面地认识自己，了解自己，才能让自己在爱情角逐中游刃有余。

认识自己需要一些行动，下面的一组练习，会帮助你发现一些揭示你的性格和关于爱情方面的乐趣。

#### 1. 在你世界中的你

这个练习基于一项“投影绘画”的心理技术，目的是让自己如何看待世界上的自己。在一张空白纸上画一张你自己的画（这个练习是出于乐趣和即兴而作，不需要考虑太多，否则就会影响真实性），然后解释你的画。这段解释只是一般性的概括，因此只需要把它们用做指导。

这页纸象征你的世界。你怎样在这页纸上摆放自己，表明你如何在你的世界中看待自己。如果你把自己放在中央位置，它表明你认为你自己处在你世界的中心，它还暗示你还处在你自己的中心；如果你把自己置于角落，它意味着你需要增强你的自尊和重要感。置于画面的左边暗示你可能在过去有过难处，置于右边表示你想得更多的是将来，置于下边表明你有“基础”，觉得更有把握考虑什么是真实的，并集中在事实和安全感上，置于上边表示你喜欢幻想和想象。

你把自己画得多大？太大的画像（根据这张纸）可能表明你的信心以及出人头地的欲望或自我陶醉的程度。如果你太以自我为中心，你需要多想想其他人。反之，如果你把自己画得太小，它暗示你可能觉得不安全或者在这个世界中迷茫。

2. 爱情的标准

此练习目的是确认你的“爱情标准”——你正在寻找的人的画像和你的爱情天线所指的特点。在表 5.1 中，画出你认为你有的特点，在你要寻找的伴侣身上找出你要寻找的特点，你过去恋人身上是否有你要求的特点。

3. 我想让我们一起做的事情

目的是发现你和约会对象之间的共同兴趣。把你喜欢做的事情列个清单，如表 5.2 所示，并让你的约会对象也列一个，最后选定先后顺序（比如 1 代表你最喜欢的事情，以此类推）。

表 5.1 爱情标准

特点	我是……	我过去的恋人是……	我要求的伴侣是……
敏感的，关心他人的			
体贴的			
爱冒险的			
诚实的			
值得信任的			
在一起有乐趣的			
乏味的			
有感情的			
不善交谈的			
专横的			
羞怯的			
开朗的			
聪颖的			
其他特点			

表 5.2 我们的爱好

我想做的	我的约会对象想做的

把你的清单和约会对象的清单比较一下，看看你们在哪些地方一致。如果你们的兴趣没有一致的地方，你们可以重新考虑这种关系。

5.2.2 恋爱男女的风格特点

恋人之间的关系确定之后，时间相处越长，越发现对方对自己不够了解。两人相处得也算融洽，但总感觉不够浪漫，这是因为没有意识到各自的恋爱风格的差别。

1. 男女最具魅力的性格内容

一个人喜欢另一个人是有原因的，在心理学研究中存在两种对立的观点。一种观点认为，人们喜欢与自己性格相似或相近的人谈恋爱，被称为“相似说”；另一种观点认为，人们喜欢与自己性格互补的人谈恋爱，被称为“互补说”。也有心理学者对这两种观点都进行了否定，并提出了“社会希望说”，即那种被社会所希望的性格。

日本松井礼教授经过调查研究，得出了表 5.3 中男女各自最具魅力的性格和最不受欢迎的性格列表。

表 5.3 男女各自最具魅力的性格和最不受欢迎的性格列表

序号	男性最具魅力性格	男性最不受欢迎性格	女性最具魅力性格	女性最不受欢迎性格
1	会照顾人	懦弱、瘦弱	开朗	狂傲
2	和蔼、温柔	颓废	整洁	沉闷、忧郁
3	诚实	狂傲	坦率	颓废
4	充满活力	性感	和蔼、温柔	抵制诱惑能力弱
5	开朗	抵制诱惑能力弱	会照顾人	工作狂
6	整洁	奢侈	健康	懦弱
7	健康	感情用事	充满活力	酷
8	知性	沉闷、忧郁	知性	心灵有阴影

社会希望性格也必然存在一系列相关性格，共同组成社会希望性格模式。松井礼教授也得出了表 5.4 中的模式，这些被认为容易获得好感或容易受到异性青睐的性格模式共计 11 种，其中男性有 5 种，女性有 6 种。

表 5.4 男女“社会希望性格”模式

序号	男性性格模式	女性性格模式
1	安静、酷、自制力强、有文化涵养的男性	干练、聪明、安静、有文化涵养的女性
2	整洁、干练、聪明的男性	性感、热情、积极、善于交际的女性
3	热情、积极、充满活力的男性	清秀、坦率、会照顾人、温柔的女性
4	善于交际、阳光、健康、生动感的男性	生动感、健康、性格阳光的女性
5	诚实、宽容、温柔的男性	诚实、认真、自制力强的女性
6	——	爱憎分明、善于聆听的女性

每个人的性格都有优点，因此无论是谁，都会不同程度地得到周围人的好感。但要求所有人都符合上述模式是不可能的，因为每个人的性格也都有缺点，且性格一旦形成，很难轻易改变。所以与其生硬、勉强地改变自身性格，不如寻找最接近自己性格的理想性格模式，然后根据这种模式不断完善自己的性格。



心理测试

恋爱风格测试

1. 我最浪漫的特征是（    ）。  
    (1) 能够聪明地与恋人相处           (2) 善于准备周末出游  
    (3) 能表达我对恋人的爱和仰慕   (4) 自然而富有创造性地表达爱
2. 为了设计一次完美的浪漫计划，我会（    ）。  
    (1) 弄到抢手的浪漫电影票，并在吃晚饭时告诉恋人  
    (2) 如果计划达到的效果很好，我会再次实施  
    (3) 使出所有的浪漫招数：鲜花、烛光、轻柔的音乐等  
    (4) 策划一处幻想剧场，准备好道具和服装
3. 如果我的恋人\_\_\_\_\_，我会非常喜欢。  
    (1) 和我一起报名参加艺术欣赏课  
    (2) 把我的日常用品和衣物等整理一遍  
    (3) 在我计划外出的前一天晚上，在我的背包里藏一封情书  
    (4) 有一天打电话给我，邀请我到某个浪漫的地方约会
4. 当我与恋人发生争执时，我（    ）。  
    (1) 寻找双方都能改变的方法  
    (2) 说出心中的所有感受，谈论问题，直到解决为止  
    (3) 我拒绝讨论此事，不想发生矛盾  
    (4) 思考引起争执的原因

5. 浪漫夜晚的代价是 ( )。
  - (1) 不同的, 要看关系进展得如何
  - (2) 无论如何要控制在预算之内
  - (3) 只要心情愉快, 花费多少无所谓
  - (4) 没有规律, 有时不需要任何花费, 有时需要奢侈一下
6. 面对恋人的不懂浪漫和不解风情, 我的反应是 ( )。
  - (1) 判断他/她的态度是否合理。如果合理, 我就接受; 如果不合理, 我就解决问题
  - (2) 置之不理, 并继续我的行为, 直到他/她改变为止
  - (3) 哭泣, 为自己的行为感到抱歉
  - (4) 采取更为浪漫的形式让他/她无法抵制
7. 一次完美的浪漫行动是 ( )。
  - (1) 完全取决于环境
  - (2) 我们一起回忆过去美好的时光
  - (3) 我们互相凝视, 紧紧拥抱
  - (4) 恋人蒙住我的眼睛, 带我体验世俗的享乐
8. 我有时会想, 如果\_\_\_\_\_, 我们的关系会更好。
  - (1) 我不再乐于控制, 或者固执己见
  - (2) 我不这么笨拙
  - (3) 我的感情不再这么脆弱
  - (4) 我不再需要新鲜和刺激的经历
9. 假期中, 我会 ( )。
  - (1) 我会去外地学习交流
  - (2) 重游最喜欢的地方
  - (3) 到一个人烟稀少的浪漫之地
  - (4) 进行刺激的探险
10. 谈到性行为或潜在的性行为, 最美好的感觉莫过于 ( )。
  - (1) 一切都在控制之中
  - (2) 和过去一样好
  - (3) 感觉世界上只剩我们两人了
  - (4) 有趣, 不同

如果答案大多数都是 4, 说明你是一个充满创意的恋人; 3 占多数, 说明你是情感型恋人; 2 占多数, 说明你比较保守; 1 占多数, 说明你是智慧型的爱人。

创意型: 容易产生厌烦和不耐烦, 思维独立, 依靠直觉判断, 冲动, 充满想象力, 喜欢寻找乐趣, 欣赏美丽的事物, 比一般人爱幻想, 喜欢探索, 冒险和向往未来; 不善于观察细节, 只注重整体; 喜欢受视觉驱使, 喜欢采用设计、绘画等表达感情。

情感型: 富于表现力, 注重精神, 善于交际与沟通, 注重对事情的感觉而不是真相, 能完全感觉到浪漫的举动, 注重感官体验。



保守型：喜欢传统，容易接受过去做过的事情，现实且节俭，注重计划，守时，可靠，忠诚，注重细节，喜欢安全感，记忆力好，即使非常细小的改变都会让他察觉。

智慧型：喜欢分析，注重理性和逻辑，喜欢智力上的挑战，善于判断。

男性一般都是保守或智慧型（这两种都属于左脑趋向）的恋人，而女性比较多的是创意型或者情感型（右脑趋向）恋人。男女的这种趋向已被世界著名的荷尔曼国际集团的大量分析所证实，不过并非所有的男女都恰好属于这些类型，大多数人是这些风格的结合。

你知道吗？

恋爱中需要注意恋人的风格。针对恋人的风格有的放矢，控制言行和举止。

男女的恋爱风格 4 种：创意型、情感型、保守型和智慧型，四者之间没有优劣之分。一般来说，男人通常是保守型或智慧型，而女人通常是情感型和创意型。大多数人都是各种风格的结合。

单纯充当给予者或接受者都可能引发矛盾。在幸福的爱情中，给予和接受在绝大多数时间是大抵平衡的。

你可以解决由恋爱风格而引起的纷争。风格的不同可以让你们互补长短，并为个人生活和爱情生活增添平衡。

你可以用以下方法弥补你们对爱情和浪漫态度的不同：找出差别，然后毫无挑剔地接受差别；用恋人的风格讲话；回顾恋爱的历史；询问恋人的爱好；说出你的喜好；让步。

2. 男女性别角色模式差异和择偶的心理差异

男性固执，女性爱缠人，男性喜欢看暴力片、体育节目，女性喜欢看浪漫戏剧片（如韩国浪漫剧等）。为什么男性与女性有这些不同？其实这是由于男性与女性的大脑生活方式差异所导致的。美国奈德·赫尔曼小组研究表明，绝大多数男性的左脑更占优势，他们的认知方式更趋逻辑化（他们更关注各种问题及其解决办法）。另一方面，女性则具有右脑优势，强调交流与情感，这种左脑或右脑的支配作用影响着每天发生的各种互动。如表 5.5 所示，我们来看看在日常生活中左右脑特征。

表 5.5 大脑支配怎样影响行为上的差别

左 脑	右 脑
重视力量，控制	重视爱和交流
出于保持正确的动机	出于团聚、和谐的动机

续表

左 脑	右 脑
需要赞同和接受	需要欣赏和关注
通过达到目标满足	通过表达和交谈来满足
讨厌别人教自己该怎么做	接受指导
更对新闻和体育感兴趣	更对爱情小说和自助感兴趣
与事物相处得很好	与人相处得好
喜欢证实事情	喜欢改进事物
对机器和高科技感到自在	和人闲聊时感到自在
与产品在一起感到自在	

大脑的不同可以解释为什么很多男性不喜欢问路（他需要保持自己是正确的观念），而当男性让女性快点挂电话时，女性为什么很恼火（她需要唠叨一番）等。大脑支配的不同导致了交流中的隔阂。男女交流方式的不同，如表 5.6 所示。

表 5.6 男女交流方式的不同

他会……	她会……
说话来发表意见	说话来分享情感
喜欢说“我”	喜欢说“我们”
爱插嘴	让别人讲
事情顺利时归功自己	夸奖别人而自己接受
不顺时指责别人	批评
谈事实	谈情感

不同性别在交流方式上的差别大概在解决问题时表现得最明显。问题出现时，有三个主要因素或讨论步骤：问题，对问题的感想，以及问题的解决。男性通常很可能跳过第二个步骤，而女性则会关注第二个步骤。

传统的男女对问题的反应不同，处理压力的方式也不同，如表 5.7 所示。

表 5.7 男女处理压力方式的不同

他会……	她会……
“斗争”：进攻，谴责，评判，战胜	“委屈”：顺从，接受指责
“逃离”：撤退（回到他们的老窝）	“假装”：装出笑脸
“焦点”：把焦点放在怎么处理上	“洪水”：感情被压抑

女性喜欢谈论问题，说出她们对事情的看法会感觉好些，即使她们没有找出解决问题的方法。另一方面，男性如果找不出解决问题的方法会有挫折感。

此外，男女由于性别上的差异导致在择偶心理方面也存在差异性。男性的性差优势造成他的自强和自立心理，使他们在考虑婚姻时，在潜意识里把女性放于附属地位。他们觉得自己有把握创造身外之物，认为女性只要有吸引力就行，并不注重女性的社会条件，所以，男性往往愿与迷醉自己的女性恋爱。同时希望自己的爱人温柔贤惠，他们认为贤惠温柔是生活的需要，女性的天然性情是婚姻现实性和感情

稳定性的基础,美貌本来是天生的,女性形体方面的吸引力在男性择偶中尤为重要,男性更多使用性吸引标准,常把女性的形体魅力放在第一位,从而使某些女性滋长了盲目的骄傲,于是美貌有时与轻浮浅薄相伴而生,染上世俗的恶习。因此,真正成熟的男性,他的择偶常把女性的内在美放在至关重要的地位。

女性性差的不同造成她们的依赖性,从而把婚姻生活作为一种“托附”,要求对方要有坚实的依靠感。其次,男性的情欲尤具冲动性与不稳定性,这对家庭的稳定产生不利因素。这样,男性的思想道德对女性的选择具有十分重要的意义。因而,择偶时她们很慎重,都希望有忠诚的爱人与安定宁静的家庭。女性择偶常从婚姻及未来的角度考虑,衡量双方的关系比较现实。多数女性不能离开成家立业这一恋爱目的来设想对男性的爱,对两性间的感情要求甚严,喜欢并不等于爱情,择偶侧重于男性的内在美——思想、道德、生活能力,温存体贴,也较注重男方的社会条件。

### 5.3 大学生的恋爱心理

德国波茨坦大学的未来IT工程师们将接受一门很有用的课程:如何调情。据路透社报道,该大学的440名硕士生将接受这样一门课程:教授你如何写调情短信和电子邮件,如何在派对上吸引别人,如何应对别人的拒绝。作家兼电台主持人Philip von Senfleben将教授这门课程。他总结自己的工作就是教大家“如何在自己保持冷静的前提下,拨动对方的心弦”。该课程作为计算机技术专业学生社交技能的一部分。该校的计算机技术专业学生还将学习肢体语言、演讲、压力处理和陈述技巧。该校发言人Hans-Joachim Allgaier表示:“我们希望学生能具有必要的社交手段,以在工作和生活中都获得成功。”

大学生谈恋爱是一个很普遍的现象,他们在爱情海里沉浮,体验着恋爱带来的欢乐,也承受着恋爱带来的痛苦。在几经周折之后,大学生往往开始怀疑并质问自己,“恋爱浪费了我很多的时间和精力,我应该谈恋爱吗”、“每次恋爱都失败,是不是大学生不适合谈恋爱”等。

其实,学会如何谈恋爱是大学期间应该锻炼的一项必备能力。恋爱不仅能给我们带来愉悦的心情,更能激发我们奋进,让我们学会很多东西。分众传媒公司董事长江南春曾在接受采访时说道:“大学期间我做的所有事情都是为了谈恋爱。”他从恋爱中悟出了赚钱的秘密。在重庆工商大学“融智论坛”上,中国人民大学教授、著名社会学家周孝正提倡:“大学生在校谈恋爱是好事。从社会学角度讲,是异性之间一种对未知领域的探索。交往过程中女生可了解男性理性的美,男生也可欣赏女性非理性的美,这样整个社会的相处才更融洽”。

德国大学开课教学生如何谈情说爱，这一方面说明，大学生的恋爱能力有待提高和培养，另一方面说明谈恋爱是一项重要的能力。大学已经把如何与人沟通、如何与异性交往作为一项大学生必备的技能。

## 大学生恋爱语录

### 之一：恋爱，搏击现代社会的一种资本

四川某高校的两位毕业生去成都一家大公司面试。甲同学成绩优秀，而乙同学成绩一般。面试时，人事部经理问他们：“你们在大学里是否谈过朋友？”“我没有谈过朋友，也很少和女生交往。”甲回答。“我谈过很多次。”乙苦笑着回答。经理望了望两人，然后选择了乙。

也许这是一段笑话，但似乎也说明了一种现象。我早就认为，谈恋爱是一种“能力”，是培养我们适应社会生活的一种方法，是每个人的必修课。现在更明白了，谈恋爱还是一种资本，一种搏击现代社会的求职资本。在这个竞争激烈的社会里，任何人要想站稳脚跟，就必须尽可能地培养自己的能力，创造自己的资本。就像要拿到计算机等级证书和英语四、六级证书，同时也要通过恋爱去组建我们自己的“太空防御体系”。（笼中龙 四川师范学院）

### 之二：在平静的大学生活中经受爱的考验

大学生已经到了一个生理与心理双向成熟的成长阶段。“谈恋爱”于他们而言，已不再是朦胧的月光，若隐若现，它已真真切切地步入了他们的青春梦中。对爱的追求同样是学子的一种需要，是与学习、生活息息相关的精神享受，颇有一种“挥不去，拭不掉”的韵味。恋爱也成了大学天空中一道永不消逝的彩虹，它充实了大学生的学习、精神生活，使学习之外的空间充满了笑声，弥漫着青春气息。

谈恋爱还是锻炼大学生在爱情方面的心理素质和心理承受能力的一个重要途径。它势必最终会走入每个大学生现在或将来的生活，甚至在某个阶段扮演生活的主角。爱情向来青睐有心理准备的人。熟悉恋爱的实质，懂得恋爱的精神底蕴，这是爱情的前提条件，身临其境地“谈”出来的爱才是“清水出芙蓉”式的那份属于自己的爱。一蹴而就的成功罕之又稀，畅通无阻的恋爱道路也并不多见。与其在工作、事业、生活的折磨之后再去首次尝试爱的苦涩，不如在平静的大学生活中经受爱的考验，把握准爱情的脉搏，为此后的工作和事业打下坚实的心理基础。（武永刚 河北师范大学）

### 5.3.1 大学生恋爱的类型与特点

大学生恋爱与社会上的一些恋爱不同，它是在特定的时间、特定的阶段，彼此在一起学习时产生的。这种情感是很单纯的情感，他们不带有功利色彩，但是，大学生恋爱又普遍没有结果，这是大学生爱情的一个特点。恋爱是难以驾驭的人生艺术。有人疯狂地投入，惨败地退出来。有的人成功，有的人失败，大学生中因恋爱动机不同而显现多样化的趋势。

(1) 比翼双飞型。这类学生基本上具备成熟的人格，有正确的恋爱观，能够以理性引导爱情，正确处理恋爱与学习、感情与爱情、情爱与性爱的关系。选择恋人以理想、信念、价值、事业、能力等标准来衡量对方的水平，或以气质、性格、兴趣的相投作为共处的基本要求。双方都有较强的事业心、进取心和自控能力，有共同的理想抱负、价值观念，把事业的成功作为爱情持久的目标，不仅能把恋爱视为人生的快乐，而且能把幸福的爱情转化为学习和工作的动力。他们认为，恋爱不仅应该促使双方的进步，而且应该促进双方的成长。他们对外貌、金钱、家庭背景等并不在意，而是以达到高层次的精神满足为标准。这种高尚的择偶标准在今天的大学生中占大多数。

(2) 时尚攀比型。在大学，恋爱成为一种时尚。当周边的许多同学有了异性朋友时，一些大学生为了不使自己显得无能，或为了证明自己的魅力，也匆匆忙忙谈起“恋爱”来。这种恋爱目的性不强，态度不认真，有很大的随意性。

(3) 玩伴消费型。这类学生在精神上空虚，同性朋友较少，时常感到孤独、烦闷，“恋爱”成为一种近景性的精神需求。尤其是周末，当寝室的室友成双成对地走出校园，自己一人在寝室时，会有一种空虚得想谈恋爱的感觉。女生的这种心理体验尤为明显。

(4) 追求浪漫型。这类学生情感比较丰富，罗曼蒂克的爱情对他们有着强烈的吸引力，对爱情浪漫色彩的追逐和窥探心理日趋强烈。他们对爱情的缠绵悱恻有较深的体验并乐在其中，时时沉浸在两人的世界里，忘却了学业和大学的目标。

(5) 功利世俗型。该类学生以对方的门第、家产、地位、名誉、处所、职业、社交能力、驯服度等为恋爱的前提条件。也有的大学生谈恋爱掺杂毕业动向等条件，大三是这类学生谈恋爱的高潮期，他们认为这时谈恋爱，相互了解，信任程度高。这种爱情是理智的，现实的，因而确定恋爱关系引起的争议也比较少。

心理学家曾经调查大量幸福美满的家庭，得出爱情和谐至少需要以下三项保证：相互了解、地位背景相配、气质类型相投。要使大学生的恋爱生活和谐，减少恋爱对大学生心理健康的不良影响，选择与自己心理特点相配的恋人是必要的。

## 5.4 大学生恋爱挫折与心理调适

大学生谈恋爱无非就是两种结局，一种是走向婚姻的殿堂，一种是分手，大学生恋爱的结局以后者居多。失恋是爱情的中止，是一对男女为寻求和建立爱情而相互了解和选择的过程。失恋会带来不同程度的心理创伤，引发一系列的心理问题。爱情为何会枯萎？失恋的人们又该如何走出阴霾呢？

### 5.4.1 失恋

其实大部分人所经历的恋爱过程和分手过程都是大同小异的，社会心理学领域中关于恋爱分手模式的说明有多种，其中比较突出的是德克的“关系解除模式”，德克认为，恋爱关系终结的过程可以分为4个阶段。

**第一阶段：内在心理阶段。**随着交往的深入，对方身上的缺点暴露无遗，对其产生的不满感随之而来，日积月累的不满积累到一定程度足以造成两人关系的恶化。通常人们不会直接向对方吐露不满，只会在行动或言语中隐晦地表现出来。这种分手的萌芽尚停留在个人想法阶段，称为“内在心理阶段”。在这个阶段，人们开始重新审视自己的恋爱关系，认真思考促使自己爱情发展到此阶段的原因。这个阶段是恋爱关系继续或终结的分水岭，完全决定恋爱关系是否会最终破裂。若在这个阶段未及时发现并机智地解决问题，失恋也就无法挽回。

**第二阶段：双方关系阶段。**“双方关系阶段”是指通过语言正式开始接触双方关系的阶段，在此阶段，人们对恋人的不满，会直接通过语言表达出来。由于双方直言不讳地发泄其在此期间的不满，这种语言的交流往往会演变成双方的争吵。若是一方对另一方还存有一丝爱意，语言交流的初衷或许是希望对方能够有所改变，若是没有任何改变，分手的念头会频繁出现，甚至给对方下出分手的最后通牒。在此阶段，即使双方都无法妥协，也不会立刻终止恋爱关系，因为很多人往往会因为对对方存有留恋，或珍惜两人交往期间自己付出的努力，而在真正面对分手时会举棋不定。

**第三阶段：社会性阶段。**在第二阶段若是没有修复恋爱关系，并达成分手协议，那么此时就进入了第三阶段——“社会性阶段”。“社会性阶段”是指两人分手的事实正式向周围人公开，并获得周围人承认的阶段。这也就意味着两人恋爱关系结束已经成为既定事实。通过这个过程，双方或重新恢复单身的社会地位，或转换为其他人的恋人身份。留恋比较多的一方，到此阶段仍无法接受自己的恋爱已经终结的事实，仍抱有或许双方还可以重新开始的幻想，以及对曾经恋人的依依不舍。

第四阶段：埋葬回忆阶段。在“社会性阶段”后有必要清理一下对过去美好岁月的回忆和留念，如撕掉一起拍的照片、烧毁情书、扔掉赠送的礼物、删除电子邮件等。无论是为了尽快摆脱失恋的痛苦，还是为了开始新的恋情，都有必要和过去做一个彻底的了断，清除过去的痕迹。很多人无法做到这一点，这也就意味着这些人无法正常进行最后一阶段。

1. 失恋后的感情状态和行为方式

失恋后人们会经历和感受到很多前所未有的感情状态和行为方式。日本社会心理学家加藤教授以日本大学生为对象进行了一次调查，结果如表 5.8 所示。

表 5.8 失恋后的感情状态和行为方式

序号	项目	百分比/%	序号	项目	百分比/%
1	无时无刻不想起对方	46.6	19	想向对方赎罪	18.6
2	悲伤	41.3	20	对对方的幻想彻底破灭	17.9
3	一点儿也忘不了对方	37.7	21	经常拿出对方给自己写的信，或一起拍的照片看	15.5
4	想与分手的恋人以朋友关系见面	36.9	22	觉得对方比曾经在一起时更帅/漂亮	15.5
5	有意回避与对方见面	29.8	23	做梦经常梦到对方	14.3
6	分手后仍然爱着对方	28.2	24	没食欲并且失眠	12.7
7	深深地自责	27.8	25	时不时就失声哭	10.7
8	痛苦	27.4	26	试图想再遇到对方一次	9.9
9	撕心裂肺的痛	26.2	27	有一段时间始终无法相信分手的现实	9.5
10	下决心不再想对方	25.8	28	为了听到对方的声音，给对方打电话	8.7
11	对于分手感觉很委屈	25.4	29	经常去曾经约会过的地方	7.9
12	为了忘记对方，集中精力做其他事情	23.4	30	喝很多酒	7.5
13	电话铃声一响，就会以为是对方来电话	22.2	31	刻意回避曾经经常约会的地方	7.1
14	为了忘记对方，努力去喜欢其他人	21.4	32	怨恨对方，感到愤怒	6.7
15	向认识对方的人打听对方的情况	21.4	33	经常去对方的住所附近徘徊	6.3
16	想与对方重修于好	19.8	34	与对方分手觉得很痛快	6.3
17	没有兴趣做任何事情	19.4	35	其他	4.8
18	总会产生错觉将不相干的人当成对方	18.7			

从表中可以看出，失恋后人们出现最多的反应就是无法忘记已经离开了的恋人，相关项目有“无时无刻不想起对方”（46.6%），“一点儿也忘不了对方”（37.7%），“下决心不再想对方”（25.8%）。失恋后，感情状态表现为悲伤（41.3%）

和痛苦（27.4%）的人相当多，有的人还会在失恋后一段时间患上“无力症”，所有兴趣和劲头都消失，什么也不想做（19.4%）。失恋后的感情状态是由悲伤、叹息和愤怒交织在一起的复杂情感，所有失恋的人在一段时间内肯定会因为悲伤或愤怒情绪而导致失眠。

对许多人而言，失恋都是一次痛苦悲惨的经历。人们为了从痛苦中挣脱出来，会不自觉地根据自身情况做出一些努力。加藤教授把人们失恋后表现出的6种行为归纳为3大类别。

**留念。**它是指人们分手后不仅对分手感到叹息，而且不顾分手的事实仍对曾经的恋人保持爱意的状态。如果分手后再次相遇，会陷入对方改变心意要与自己再续前缘的错觉之中。挣扎在留念状态中所期待的恢复恋爱关系是可能实现的。

**拒绝失恋对象。**这一类别包含了“敌意”和“关系解除”两种行为类型。“敌意”是指分手后责难或诅咒对方的敌对心理，是通过这种敌对心理使自己对离开的一方感到幻想彻底破灭，最终从失恋的痛苦中解脱出来的一种挣扎方式。“关系解除”是指分手后下意识地回避对方，将照片、信件、礼物等一切可想起曾经恋爱时光的物品都烧掉、撕毁的行为。

**回避失恋。**这一类别包括了“肯定性的解释”、“置换”、“心情转换”三种行为类型。肯定性解释是指自己从积极意义方面接受失恋事实的姿态，认为失恋是自我成长中不可或缺的环节等，通过这些肯定性的想法试图从失恋的痛苦中摆脱出来的一种挣扎方式。“置换”是指将能量从原来的目标上转换到替代的目标上，以此解除心理紧张的方式，“失恋后的置换”是指为了克服分手的痛苦而试图与其他异性交往的方式；“心情转换”是指利用运动或休闲等活动方式转移注意力，以达到忘记失恋痛苦的方法。

对于克服失恋痛苦最有效的方法就是“回避失恋”。“留念”或“拒绝失恋对象”只会加重失恋的痛苦。走出失恋的阴影，首先要从肯定的意义上接受失恋的事实，然后彻底埋葬回忆，最后重新寻找新的伴侣，或集中精力去做一些其他的事情，将自己的热情全部投入其中。

## 2. 失恋的心理调试

以下建议对走出失恋阴影会所有帮助，不妨尝试一下。

接受既定事实，现阶段需要明确的事情不是为什么会分手，而是现在已经分手的事实。

在克服悲伤的过程中不要问“为什么”。尽量不去想“为什么”，放弃自问可以缩短想起伤心往事的时间。

所有情绪都照单全收。即使是负面的情绪，也统统接受。想要骂人，就尽情地骂；想要诅咒，就尽情地诅咒；想要哭，就敞开地哭。



将感情向外宣泄。不要试图将悲伤的情感掩饰起来，如果悲伤，就尽情地悲伤吧！

不要以为悲伤会在一夜之间全部消失。悲伤持续的时间长短因人而异，但有一点可以确定，那就是一定比你想象的要长。

封闭自己是最坏的方法。尽量减少一个人独处的时间是摆脱悲伤最行之有效的捷径。

朋友很重要。向朋友敞开心扉，倾吐心事和痛苦。

多听有过失恋经历的人的故事。多听听有过失恋经历的人的故事，你会发现，不是只有自己才经历这种状况，很多人都经历过。

珍爱自己。对自己而言，世界上最重要的人就是自己，自暴自弃的做法绝对没有任何益处。

### 苏格拉底与失恋者的对话

苏格拉底（简称苏），失恋者（简称失）。

苏：孩子，为什么悲伤？

失：我失恋了。

苏：哦，这很正常。如果失恋了没有悲伤，恋爱大概也就没有什么味道。可是，年轻人，我怎么发现你对失恋的投入甚至比对恋爱的投入还要倾心呢？

失：到手的葡萄给丢了，这份遗憾，这份失落，您非个中人，怎知其中的酸楚啊。

苏：丢了就丢了，何不继续向前走，鲜美的葡萄还有很多。

失：我要等到海枯石烂，直到他回心转意向我走来。

苏：但这一天也许永远不会到来。

失：那我就用自杀来表示我的诚心。（执著）

苏：如果这样，你不但失去了你的恋人，同时还失去了你自己，你会蒙受双倍的损失。（后果）

失：踩上他一脚如何？我得不到的别人也别想得到。（想要报复和发泄）

苏：可这只能使你离他更远，而你本来是想与他更接近的。

失：您说我该怎么办？我可真的很爱他。

苏：真的很爱？那你当然希望你所爱的人幸福？

失：那是自然。

苏：如果他认为离开你是一种幸福？

失：不会的！他曾经跟我说，只有跟我在一起时他才感到幸福！

苏：那时曾经，是过去，可他现在并不这么认为。

失：这就是说，他一直在骗我？

苏：不，他一直对你很忠诚。当他爱你时，他和你在一起，现在他不爱你，他就离去了，世界上再也没有比这更大的忠诚。如果他不再爱你，却还装得对你很有情意，甚至跟你结婚、生子，那才是真正的欺骗呢。

失：可我为他所投入的感情不是白白浪费了吗？谁来补偿我？

苏：不，你的感情从来没有浪费。因为在你付出感情的同时，他也对你付出了感情，在你给他快乐时，他也给了你快乐。

失：可是他现在不爱我了，我却还苦苦地爱着他，这多不公平啊！

苏：的确不公平，我是说对你所爱的那个人不公平。本来，爱他是你的权利，但爱不爱他是他的权利，而你却想在自己行使权力时剥夺别人行使权力的自由。这是何等的不公平！

失：可是您看得明白，现在痛苦的是我而不是他，是我为他而痛苦！

苏：为他而痛苦？他的日子可能过得很好，不如说你为自己而痛苦吧。明明是自己，却还打着为别人的旗号。

失：依你的说法，这一切倒成了我的错？

苏：是的，从开始你就犯了错。如果你能给他带来幸福，他是不会从你的生活中离开的，要知道，没有人会逃离幸福。

失：可他连机会都不给我，您说可不可恶？

苏：当然可恶。还好你现在已经摆脱了这个可恶的人，你应该感到高兴，孩子。

失：高兴？怎么可能呢，不管怎么说，我是被人抛弃了。

苏：被抛弃的并不就是不好的。

失：此话怎讲？

苏：有一次，我在商店看中一套高贵的西服，爱不释手，营业员问我要不要。你猜我怎么说，我说质地太差，不要！其实，我口袋里没有钱，年轻人，也许你就是这件被遗弃的西服。

失：您真会安慰人，可惜您还是不能把我从失恋的痛苦中引出。

苏：时间会抚平你心灵的创伤。

失：但愿我也有这一天，可我的第一步该从哪里做起呢？

苏：去感谢那个抛弃你的人，为他祝福。

失：为什么？

苏：因为他给了你忠诚，给了你寻找幸福的新机会。

## 5.4.2 单恋

你是否曾爱过一个人，而他并不爱你？80%~90%的年轻人报告他们曾经经历过单恋：浪漫而强烈地被别人吸引，而对方并不爱自己。这是一个普遍的经历，在一个人20岁之前的几年中（16~20岁之间）似乎最常发生。不过，

并不是每个人都会有这种经历；与女性相比，单恋更可能发生在男性身上。

单恋，顾名思义，是一个人的爱情，是一种畸形的爱情，是一种爱情错觉，单恋一般有三种情形：一是自作多情型，二是藕断丝连型，三是羞于表达型。一个人执著地想要得到某人的爱，但却无法获得，这就是单恋的痛苦。把爱一个人当做生活的一部分，每天看到自己爱慕的对象就是一种满足，这是单恋者的典型心态。大学生产生单恋的原因一般有二：一是对情爱有羞怯感，初涉爱河，内心羞涩、胆怯，不敢表达，从而陷入单相思的情感之中无法自拔；二是对爱情有虚幻感，对爱情的向往和憧憬很容易使人因一些偶然的原因对一个人产生强烈的眷恋，从而陷入虚幻的爱情漩涡。那么，如何走出单恋的困境呢？

首先，要冷静地分析和辨别自己的那份“情”是不是爱情，克服爱情错觉心理，并克服“爱情固着”心理。其次，要扩大自己的人际交往面，要将自己已经积聚的相思之情转化成更广泛的爱。再次，要学会转移自己的情感，集中热情去完成一些有意义的事情等。

### 5.4.3 多恋

教育家陶行知先生说得好：“爱之酒，甜而苦。两人喝，是甘露；三人喝，酸如醋；随便喝，毒中毒。”多角恋的发生表现为两种情况：一是双方确立恋爱关系以后出现第三者或其他人；二是一方几乎同时与两个或两个以上的人建立恋爱关系。爱情是严肃的，具有专一性和排他性；爱情也是神圣的，应具有责任心和道德感。陷入多角恋的爱情双方多数都没有美满结局。陷入多角恋的恋人们应该怎么办呢？

一是处理这种关系要保持高度的冷静和理智，在三角关系中，总有人处于失利的地位。作为失利的一方，更需要靠理性来帮助自己，仔细分析为什么出现多角恋这种状况。经过冷静的思考后，对所爱者坦诚相谈并解决问题，改变多角恋的局面。在多角恋中，一定有人要退出，不是自己，就是他人。二是重新对自己与恋人的恋爱关系进行评价，分清楚爱情选择性和爱情排他性之间的界限，真正的爱情是具有排他性的，不再具有选择性，对自己的感情加以权衡，决定放弃或继续。三是要急流勇退，这是解决多角恋关系看似消极实则积极的策略。做出退避的最大心理障碍是“退让就是失败”的错觉。其实，“退一步海阔天空”，当综合各方面情况，发现对恋人的感情已经不能有建设性发展时，放弃是一种最佳选择，也是一种人生智慧。

有位学者说：“对于青年来说，恋爱更多的是一种涉及生活全貌和人格整体的事情。如果说一个人进入青春期后，在人格、生活态度以及人生观上发生了很大的变化，那么导致这种变化的最大因素，大概莫过于恋爱的影响……”在恋爱

过程中遭遇各种各样的问题是自然的、正常的，大学生要学会如何进行心理调试，避免引发心理困扰，促进个人心理成长，以良好的心态适应未来生活。

## 5.5 大学生恋爱能力的培养

爱的能力就是指和他人建立亲密关系的能力。心理学家弗洛姆认为：“爱是人的—种主动的能力，—种突破把人和其他同伴分离之围墙的能力，—种使人—和他人相联合的能力；爱使人克服了孤独和分离的感觉，但他允许他成为他自己，允许他保持他的完整性。”爱的能力会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己，能真正体验到爱给人带来的快乐和幸福。

真正的爱就像弗洛姆讲的：“关心、尊重、责任、认识，它不是为某个人所爱之意义上的一种情感，而是为所爱的人的成长和幸福的一种积极主动的奋斗，它根植于自身的爱的能力”。“爱某个人是爱的能力的实现和凝聚”，“人对自己生命、幸福、成长、自由的确定，同样根植于其爱的能力，也就是说根植于关心、尊重、责任和认识。如果一个人有能力产生爱，他也就爱他自己，如果他仅爱其他人，他就根本不能爱”，“自私和自爱是不同—的，它们实际上是对立的。自私的人，爱自己不是太多，事实上他是仇视自己”。在爱别人之前先学会自己是十分重要的。

### 1. 表达爱的能力

爱的表达能力主要指恋爱之初的表达，即求爱的表达以及爱情发展到一定程度后的表达能力。一个人心中有了爱，在理智分析之后，要敢于表达、善于表达，这是一种爱的能力。怎样恰到好处地表达求爱呢？最重要的是要准确地把握对方的性格特点和心理状态，并根据自己的特点，选择最佳的表达时机和恰当的表达方式。

### 2. 接受爱的能力

大学生要具有接受爱的能力，就应懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么，需要什么，适合什么。当别人向你表达爱时，能及时准确地对爱的信息做出判断，坦然地做出选择。

### 3. 拒绝爱的能力

自己不愿或不值得接受的爱应有勇气加以拒绝。拒绝爱要注意两个方面：—是在并不希望得到的爱情到来时，要果断、勇敢地说“不”，因为爱情来不得

半点勉强和将就。如果优柔寡断或屈服于对方的穷追不舍，发展下去对双方都是不利的。二是要掌握恰当的拒绝方式，不顾情面，处理方法简单轻率，甚至恶语相加，结果使对方的感情和自尊心受到伤害，这些做法是很不妥当的。此外，还要能够承受拒绝求爱所引起的心理困扰。

#### 4. 鉴别爱的能力

鉴别爱是指能较好地分清什么是好感、喜欢和爱情。有鉴别爱的能力的人，会自然地与别人交往，主动扩展交往的范围，珍惜友谊，会尽量多地体验他人的感受。

#### 5. 解决爱的冲突的能力

爱的冲突一方面来自日常生活中的不一致或不协调，另一方面可能来自于性格的差异。爱需要包容、理解、体谅，要学会用建设性的方式去解决冲突，要及时进行有效的沟通，表达清楚自己的思想、感受。伤害性的争吵或者冷战都不利于问题的解决。

#### 6. 面对失恋的心理承受力

精神医学中将失去喜欢的人或失去喜欢对象这种现象称之为“对象丧失”。失恋作为一种“对象丧失”现象，几乎与“近亲者的死亡”一样，很多人都经历过，会体验到多种心理变化，它也是人生道路上的一种重大挫折。失去爱会使人感到一种重要关系的丧失，一种身份的丧失，需要一定的时间去面对和适应。我们要认识到失恋只是一种选择的结果，要学会在失恋中学习，把失恋作为一种人生的财富，不断提高面对失恋的心理承受能力。

#### 7. 保持爱情长久的能力

保持爱情长久的能力，需要上面多种能力的综合。保持爱情的长久，同时要学习处理恋爱与学业、与其他人际交往的关系等，将爱情作为发展的动力。

爱的能力首先看内心存储了多少爱可以给予，如果一个人内心是干枯的，没有爱可以付出，也就缺乏爱的能力的基础。缺少爱的能力，是很多人的内在停止成长的重要原因。这种缺失，也许因为太多情感的磨砺使内心变得粗糙，也许因为爱的伤害使人怀疑真爱是否存在。

韩剧《我叫金三顺》里有一句非常经典的台词：“去爱吧，就像不曾受伤一样；跳舞吧，像没有人欣赏一样；唱歌吧，像没有人聆听一样……”这句话激励着很多人勇敢地爱和生活。

尽管失恋是痛苦和不幸的，但并不一定是坏事，在某种意义上还可以说是

好事。下面，请大家以各班级或寝室为单位，分别列举失恋的好处，并以此作为班级或寝室的“情感自卫盾牌”。请以下面的句型为模板，完成 10 句话：

因为我失恋了，所以我获得了\_\_\_\_\_。

## 5.6 性心理的发展和大学生性心理特点

避免邪恶的唯一办法就是免除神秘。

——卢梭

性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性生理是性心理发展的生物学基础，性生理发育的障碍或缺陷，会使性心理的发展出现偏差。世界卫生组织对性心理健康所下的定义是：通过丰富和完善人格、人际交往和爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满与协调。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，近年来正越来越受到人们的重视。

### 5.6.1 性心理的发展阶段

#### 1. 弗洛伊德的性发展理论

按照弗洛伊德的观点，心理发展的动力来自于性本能，追求性欲的满足就是心理发展的内驱力。

**口腔期（1 岁以内，婴儿期）：**在这一时期，婴幼儿通过吸吮母亲的乳房不仅满足对食物的需要，还因此感到快感、满足和安全。这一时期性表现的三大特征是：“性快感的来源同身体中维持生命不可缺少的寻食功能密切相关；它尚不知有性的对象，是一种‘自体享乐’；它的性目的受快感区的直接控制。”这一时期最大的心理危机是断奶。

**儿童早期（1~3 岁，肛门期）：**获得独立性，发展自律性，接受个人能力（如进行大小便的训练），学习如何表达负向情绪（如敌意、愤怒、攻击等）。由于父母过分关照，自律性发展和适应环境的能力受到抑制。自我怀疑，依赖别人，不能接受自己的真实情感。

**学前期（3~5 岁，性器官阶段）：**性别认同开始形成，对生殖器格外好奇，对两性差异有浓厚兴趣。对父母异性一方产生爱恋情结。对有关性意识和性行为自责、内疚和悔恨；或者由于父母教导的过于松懈，导致孩子缺乏伦理道德，不能遵循社会价值观行事，形成不顾别人感受的自私人格。

学龄期（6~12岁，潜伏期）：性兴趣下降，开始发展对学校、游戏同伴、体育运动等新的兴趣，获得勤奋感，具有乐于学习、富有好奇心、有坚强的毅力等特征。出现不足感和自卑感等消极的自我概念；在学习方面不适应；对批评采取防卫性反应；性别角色认同障碍，依赖性强。

这是一个充满依赖—独立的矛盾冲突的时期。性别角色和性别认同的矛盾冲突迅速膨胀，可能会有一种惊慌失措的情绪体验。通过综合各种影响和压力，最后建立自我认同感，成为一个独立的人。接纳自己，认同混淆和认同危机，没有一种稳定的自我认同感，没有一种清楚的人生观和价值观，可能出现同性恋或变态性心理。

生殖期（12岁以后）：随着生殖系统逐渐成熟，性荷尔蒙分泌的增多，性本能复苏，其目的是经由两性关系实现生育。这一时期的心理能量主要投注在形成友谊、生涯准备、示爱及结婚等活动中，以完成生儿育女的终极目标，使成熟的性本能得到满足。

## 2. 异性交往的发展

大学生正处于青春期到青年期的过渡阶段，随着性生理的发育、成熟，性心理有了新的发展。这一时期的性心理发展表现在异性交往上可分为4个阶段。

异性疏远阶段：在青春期前期（男性约在11~13岁，女性约在10~12岁），由于生理发育的变化，性意识觉醒，少男少女们对性有了不安、害羞甚至反感心理，害怕异性注意自己的变化，出现对异性的回避、否定倾向。在这一阶段，男女界限分明，比如同桌座位的异性同学也要划分“楚河汉界”。有的甚至对异性产生一种反感，这种情况在女生中表现更为突出。甚至在家庭中，也有的孩子表现出不由自主地疏远异性长辈的表现。

异性接近阶段：在青春期的中期（男性约在14~17岁，女性约在13~16岁），由于性的逐渐成熟，少年们开始对异性产生好奇心，渴望了解异性，接近异性，出现情感上的相互吸引。他们开始有了性幻想。他们开始关注异性对自己的态度，喜欢和异性在一起，为引起异性对自己的注意，他们会在异性面前努力表现自己。在最初，他们尤其迷恋、向往周围稍为年长些的异性，这种迷恋，主要是精神上的喜悦。但这个时期他们多半是凭直觉，“一见钟情”，显得幼稚、单纯甚至有点莽撞，而且由于他们的心理反应还不够稳定，和异性的接触多数没有专一性和排他性，对异性存在着泛化的爱恋和憧憬，而且注意的对象容易转移。这一阶段的男女之间的迷恋、憧憬还不能称为恋爱，它只是异性间的吸引与好感。

异性向往阶段：青春期后期（男性约在18~21岁，女性约在17~19岁），是由青春期到青年期的过渡阶段。随着青年男女性生理及性心理成熟，开始将

注意的对象集中到特定的异性身上,他们不再满足于对异性的那种朦胧的好感,会明显流露出想和异性相处的意愿,开始与自己爱恋的对象约会。这一时期的恋爱也可称之为初恋,感情一般来说都是隐秘的,更多的是从精神的寄托显示爱恋的纯洁感情。这一时期的男女在择偶心理上,很重要的是以异性容貌(比如男性是否魁梧、刚毅,女性是否漂亮、温柔)作为标准,较为肤浅、片面,而且这一时期青年男女交往的对象也多不稳定。

**两性恋爱阶段:**进入青年期(20岁以后),这时青年男女开始远离集体活动,与交往对象单独约会,进入浪漫的恋爱阶段,山盟海誓,开始对未来进行美好的设想。这一时期的爱情具有排他性、波动性和冲动性。随着身心的日臻成熟,男女在择偶时也变得更理智,更多地把形态美和内在美结合起来考虑,如人品的好坏、志趣是否相投、能否同甘共苦等。

## 5.6.2 大学生性心理的特点

### 1. 性需求和性压抑

进入青年期,大学生的性生理已发育成熟,性欲望和性冲动较为强烈。但由于谈性色变的保守观念仍然影响着当代青年,谈起性,很多人认为是肮脏、下流的。另外,由于大学生的性欲望和性冲动受到限制而无法得到满足,必须用理智加以控制。这样,部分人的性能量得不到合理的疏导、转移和升华会导致过分的压抑。适当的性压抑是符合社会需要的,有利于正常的生活、学习和社会交往,是心理成熟的反映。但严重的性压抑有可能导致性心理发展异常,甚至可能导致性功能障碍或人格变态。

### 2. 男女性心理的差异性

大学生的性心理因性别不同而有所差异。在对异性感情的流露上,男性表现得较为外显和热烈,女性则往往表现得较含蓄和深沉;在内心体验上,男性更多的是新奇、喜悦和神秘,而女性常常是迷茫、羞涩和不知所措;在表达方式上,女性喜欢暗示,男性更加直接、主动。此外,性欲望和性冲动也有很大的个体差异,一般男性发生比较快速,女性相对缓慢,男性易被视觉刺激引起性冲动,而女性易在听觉、触觉刺激下引起兴奋。

### 3. 性心理的本能性和朦胧性

由于大学生的性科学知识水平参差不齐,尤其是低年级大学生不了解性的基本知识,对异性的生理特征和气质方面的刺激产生一种含而不露的疑虑、好奇与探究相交织的性心理倾向,对性充满神秘感、朦胧感。研究表明,性神秘



感越强,说明异性越具有性吸引力,也更容易刺激其探究行为甚至诱发性犯罪行为。这一时期的性心理基本还是一种由于生理变化所引起的本能,缺乏深刻的社会内容,对异性的好感和爱慕主要还是受异性的吸引。

#### 4. 渴望了解性知识

大学生对于性爱知识的了解既没有系统性,又缺乏全面性,对有关性病的传播和防治等问题更是知之甚少。伴随着性生理的变化,产生了对性知识的强烈渴求,尤其进入大学后,大学生更加积极主动地关注自我,渴望获取更多的性知识。大学生获取性知识的途径广泛,主要以自学为主,比如通过电台、网络、报刊、医学书刊、情色书刊或光盘等途径,另外,他们还常常暗中与他人比较。总之,大学生开始多方面接受性信息,开始满足性需求,开始在两性交往中丰富性的感知和认识。

当前我国大学生性知识严重缺乏者占 26%,轻度缺乏者占 51%,对于首次遗精或来月经,37%的学生不知道是什么原因,9%的学生感到可怕,有的女生甚至认为是破伤出血;对于手淫,32%的学生认为可以宣泄情欲,17%的学生认为会损伤元气,是不道德的行为;大学生性知识 31.6%来源于报纸杂志,30.4%来自朋友交谈,还有 20.1%左右来自网络及色情读物,仅 10%来自教师和父母。

## 5.7 大学生性心理问题及调适

### 5.7.1 性梦

某男,大学二年级学生,平时性格比较内向,尚未谈过恋爱。不久前他做了一个梦,梦见和班上的某女同学发生了关系,醒来后,发现自己遗精了。他觉得非常羞愧,有种强烈的罪恶感。后来每次遇到那位女同学,他都非常不自在,心神不宁。既担心自己会变成性犯罪分子,又感觉她好像知道了自己是个色狼,不敢抬头看她……心理上的负荷让他倍感苦恼。

性梦通常是指睡梦中出现的带有各种性内容色彩的景象。性梦是一种正常的性生理和性心理行为,是人类正常的性现象,几乎所有的人都做过与性有关的梦。大学生的性冲动在清醒状态下被理智和社会规范所抑制,然而在进入梦乡时,却不受任何束缚,于是便出现了形形色色的性梦。有研究表明,性意识越强烈,压抑越深,性梦出现的可能性就越大,而且,受教育越多的人做这种梦的次数越多。性梦一般认为与性激素达到一定水平和睡眠中性器官受到内外

刺激及潜意识的性本能活动有关，比如女性一般在排卵期和月经前期，性欲较旺，易出现性梦。

多数情况下，性梦中的性对象是不可选择的，以不相识者居多，有的甚至出现违背自己意愿或伦理道德的荒诞不经的性事。大学生必须要了解：性梦不是一种邪恶现象，也绝不意味着对自己爱恋对象的背叛和不忠，因此不必内疚、焦虑。

但是，如果性梦过于频繁，则要找找原因。例如睡前饮酒、过度劳累，手淫过频、过强烈，内裤穿得过紧，刺激摩擦阴部或泌尿系统炎症、膀胱胀满等。如果是生理上的，就需要及时检查。倘若是由于心理上存在较大的压力和负担，可以找心理医生进行心理咨询，消除性梦者的精神压抑和负罪感。

### 5.7.2 性幻想

性幻想是人在觉醒状态下，通过幻想的方式获得精神上的性满足。性幻想的内容如故事情节和对象都是根据自己在文艺作品中看到的、听到的两性性爱场面，经过大脑的重新组合按照自己的意念来自编自导的，比如约会、拥抱、接吻、性交等。性幻想往往伴有相应的情绪活动，男性则可能在性幻想时伴有手淫。性幻想可导致生理上的兴奋、性器官的充血，也可偶尔出现性高潮。

大学生要正确认识性幻想，性幻想属于正常的心理、生理现象，也是性冲动的发泄形式之一，在一定程度上可以缓解人们的性压力，满足性需求。但是如果过分沉溺其中难以自拔，甚至把幻想当做现实，就会影响休息、睡眠和体力的恢复，严重的还会导致神经衰弱，对生理和心理产生双重危害，影响正常的工作、学习和生活。

为了避免过度性幻想造成的负面影响，大学生要正确认识现实与幻想的关系，以平常心对待性幻想，同时，要积极进行自我调控，培养高雅的兴趣爱好，充实自己的业余生活，有效疏解精神上的压力，以减少过多的性幻想。

### 5.7.3 手淫（性自慰）

某同学，男，21岁，大学三年级学生。高中时一次偶然看了色情小说后，开始手淫，让其产生了从未有过的快感，此后，他经常通过手淫来满足性需要。从开始时偶尔手淫，到后来每天都要手淫。有时在教室也会产生手淫的念头。一方面，他觉得手淫是件可耻的事情，整天提心吊胆，害怕同学知道他手淫的事；另一方面，由于长期频繁的手淫导致其有时不用手玩弄阴茎便不能勃起，于是开始担心自己得了阳痿，害怕将来结婚后会影响正常的性生活，终日神情恍惚，学习时精力不能集中，生活中无精打采。

手淫是指个体通过手或工具刺激性器官而产生性兴奋或性高潮的一种行为。它是解除性紧张的一种自慰性行为。男女性成熟以后，自然会产生性的冲

动和需求,由于大学生尚未结婚,不能够合法地满足性要求,而此阶段恰恰是性能量最高的时期,由于正常的性需求不能得到满足,所以很多学生尤其是男性借助手淫来自慰,来替代与性伴侣进行性行为,据统计,58%的女学生和92%的男学生有过手淫行为。

合理、适度的手淫可以解决心理上的压抑和生理上的满足,是一种自然的、正常的性行为,对心理和身体均无损害。但是由于传统的性观念认为手淫是有害身体的不良行为,是不道德的,因此一些大学生常常为自己有过手淫行为而自责、恐惧,甚至背上了沉重的思想包袱。这种对于手淫的担忧、害怕及不正确的认识,事实上比手淫本身的害处大得多。实际上,大学生中因所谓的神经衰弱而休学、退学者不少也与手淫有关。

偶有手淫无妨,过分沉溺于手淫则是有害的。判断手淫是否过度,不能仅局限于手淫的次数,主要应用自己的身心承受能力来衡量,如果手淫后感到疲乏、劳累,生殖器部位或身体其他方面不舒服,则可能是手淫不当或过度。

防治过度手淫,要掌握有关性的基本知识,正确对待手淫,防止因手淫而产生自责心理,加重自己的心理负担,反而造成心理性的性功能障碍。培养良好的兴趣爱好,使自己的注意力向其他健康方面发展,比如社会活动、文化娱乐和体育活动中,通过丰富多彩的业余生活将旺盛的性能量化解掉。注意生活规律与生活调节,睡觉姿势要舒适,睡眠时被子不要过重,不要穿紧身内裤,保持外阴清洁,减少对性器官的不良刺激。避免接触色情材料,如黄色小说和录像等,减少外部环境刺激对过度手淫的影响。

另外,过度手淫还可通过厌恶疗法进行治疗。比如一旦感到自己有手淫欲望时,可以联想某种厌恶的情境,或当即用手指捅咽喉,达到想干呕的程度,以形成厌恶性条件反射。渐渐地就不会再对手淫感兴趣了。“不以好奇去开始,不以发生而烦恼,已成习惯要有克服的决心,克服以后就不再担心,这样便不会有任何不良后果。”希望我国医学专家吴阶平教授对于如何对待性自慰的这段话能给大家一些启示。

#### 5.7.4 边缘性行为

边缘性行为是指两性之间由性吸引而产生的一系列亲昵性行为,比如接吻、拥抱、爱抚,甚至抚弄性器官等。有调查显示,凡是谈过恋爱的同学几乎都发生过边缘性行为。边缘性行为对于未婚男女来说,可以让他们感到浪漫、甜蜜,能够使他们达到情感高潮,并在很大程度上消除性紧张。

热恋中的大学生,情到深处,发生接吻、拥抱和爱抚行为是很正常的、合乎情理的,只要注意场合和分寸,就不必为之羞愧、自责,更不要把这种行为同流氓行为混为一谈。但是不少大学生在恋爱过程中,过于轻率,逢场作戏,

一味追求身体的亲密接触和感官快乐，不分时间、地点、场合地与恋人搂抱、热吻、抚摸，这种行为是不可取的，应当避免。

### 5.7.5 婚前性行为

“我谈了一个男朋友，随着交往的深入，他向我提出要和我发生关系，但是我还没有做好思想准备，我没答应他，为此，我们吵了几次架，他说我不爱他，爱他就应该给他，我很喜欢他，我也想和他在一起，可我又害怕对不起辛辛苦苦养育自己的父母，我不知道该怎么办？”

婚前性行为已经成了困扰大学生特别是女大学生最大的性心理问题。由于两性在生理和心理上的差异，婚前性行为常常是由男性主动要求的，要求自己的女朋友献身于自己。这时，多数女孩会不知所措、犹豫不决，一方面害羞、害怕，还担心如果不答应，男朋友对她就不再有热情了；另一方面又好奇，想得到对方的温暖和疼爱。许多女生面对这个问题时很是苦恼。在大学中，与恋爱情感发展深度相适应的边缘性行为虽已基本被大学生所接受，但一旦发生婚前性行为，仍会使他们感到不安。

婚前性行为是指男女双方在恋爱期间发生的性交行为，属于核心性行为。其特点是存在不稳定性，没有法律保证，不存在夫妻之间应有的义务和责任，容易产生一些纠纷和严重后果。

由于生理特点，女性往往是婚前性行为的直接受害者。在我国，婚前性行为是被社会舆论、道德所反对的，是不允许的。婚前性行为会让女方产生不洁感、不道德感、自卑感以及罪恶感等极大的心理压力。此外，有些学生不知道如何保护自己、如何避孕或预防性病，在发现怀孕后急忙堕胎，流产后得不到必要的休息，很可能会引发多种严重的妇科疾病，甚至导致终身不孕，给身心都带来无可挽回的创伤，甚至对未来婚姻留下阴影。很多男女在发生了性关系后，感情不但没有加深反而更加疏远，最终分手。存在性关系的分手会更痛苦，更难以调整情绪，给女性心理上造成更大的伤害。

心理学上有一个“延迟满足”的实验，即如果选择等待将能够获得更多的奖赏。同理，对于爱情中的性，只有等到它瓜熟蒂落时才是最美丽的，恋人们只有学会了延迟满足，才能为将来生活打开一扇幸福的大门。

男生们，如果你爱你的恋人，就应该尊重她，为她的未来负责，慎重对待性；女孩们，为了保护自己，赢得对方的尊重，请在关键时刻勇敢地对性说“不”。如果他爱你，他不会这样要求你，即使这样要求你，如果你拒绝了，他也会理解的……如果他不爱你，那你正好可以趁此机会脱离他，去寻找自己真正爱的人……

国家计生委数据显示，中国每年人工流产多达 1300 万人次，位居世界第一。

其中 25 岁以下女性占一半以上，大学生成为人流“主力军”。《人民日报》旗下的《生命时报》近日走访发现，大学生性观念日渐开放，许多情侣在学校周边租房同居，还有不少人光顾小宾馆和日租房。专家认为，越来越多的大学生接受开放性行为，暴露出性安全意识淡薄等问题，还会带来社会责任感缺失、婚姻忠诚度降、引发心理焦虑、人流易造成女性不孕等恶劣后果。（2012 年 10 月 21 日人民网）

## 5.8 婚姻

### 5.8.1 婚姻类型

当爱情稳定一段时间后，婚姻就被提上议事日程。婚姻在家庭周期里面属于第二阶段。家庭生命周期包括以下六个阶段：① 离开家庭成为独立的成年人——独自承担情感和经济上的责任；② 通过婚姻联结的家庭（新婚夫妇）——对新家庭的承诺与投入；③ 生儿育女和为人家长——迎接新生命进入家庭；④ 有青少年的家庭——家庭边界更加灵活，包括子女独立及祖辈的衰老；⑤ 中年家庭——接受家庭成员的多次变更；⑥ 晚年家庭——接受成为（外）祖父母的角色转变。

婚姻往往被认为是来自两个家庭的两个独立个体的结合。事实上，它是两个家庭系统的结合，并由此产生和发展出一个新的系统。这个阶段不但包括一个新的婚姻体系的产生，还包括与婚姻有关的家庭与朋友关系的重新组织。性别角色的改变、不同文化背景的结合、家庭成员间的物理距离，都使得夫妻双方对于他们自身关系的定义变得更加困难。一些家庭婚姻专家认为，婚姻对于女性和男性而言是不同的，因此有时我们需要说“她的婚姻”或“他的婚姻”。在美国社会，女性对婚姻的热情高于男性，对婚姻前景的预期也更加积极。

在婚姻关系的早期阶段，伴侣的主要任务就是形成共同生活的常规，这是常规建立的基础，是对彼此的优点、缺点和特色进行切合实际的评价，而不是对彼此进行理想化投射。婚姻与幸福感之间存在相关。比较幸福的人会选择结婚；婚姻又会带来一系列促进婚姻的好处，比如社会支持、社会角色（做配偶、做父母）和后代。然而，婚姻幸福的水平并不是一成不变的，横向研究表明，已婚人士比各方面情况类似的单身人士更幸福；而纵向研究表明，结婚之后幸福感会上升，可是结婚 5 年后基本上回到结婚之前的水平。

以下五个人口统计学因素与幸福的满意度有关：受教育水平；社会经济地位；夫妻双方兴趣、智力和人格的相似性；性生活和谐度；女性是否晚婚。受教育水平和社会经济地位与婚姻满意度呈正相关；婚姻满意度与相似性有关，因为相似的人更容易相互共享和分享兴趣；夫妻性生活和谐度对婚姻满意度的影响要超过性生活频率。

婚姻的类型。研究者认为有三类稳定的婚姻类型，即传统型夫妻、双性型夫妻和回避型夫妻。传统型夫妻采用传统的性别角色和生活方式，用低调的方式解决冲突；双性型夫妻争取平等的性别角色，用激烈的方式解决冲突；回避型夫妻采用传统的性别角色，但是互不干涉，避免冲突。还有两种不稳定的婚姻类型，即冲突性夫妻和分离性夫妻。冲突性夫妻有冲突，但不解决冲突；分离型夫妻避免冲突。稳定的婚姻中，夫妻在解决冲突期间的积极互动与消极互动之比是 5:1；在两类不稳定的婚姻中，夫妻在解决冲突期间的积极互动和消极互动之比是 1:1。在婚姻关系中，发生冲突但积极地解决，胜过避免冲突。表 5.9 给出了上述的五类夫妻。

表 5.9 五类夫妻

稳定性	类 型	特 点
稳定的	传统型夫妻	采用传统的性别角色
		把家庭目标置于个人目标之上
		作息有规律
		在家里共享生活空间
		对积极情绪和消极情绪都有适度的表达
		在小事上回避冲突，只在大事上发生冲突
		发生冲突后积极解决
		解决冲突的开始阶段，相互倾听、相互共情、换位思考
		进行大量说服
	双性型夫妻	采用平等的性别角色
		把个人目标放在家庭目标之前
		作息不规律
		在家里有各自独立的生活空间
		对积极情绪和消极情绪都有强烈的表达
		在很多事情上都有冲突
		解决冲突的开始阶段，坚持各自的立场，试图说服对方
	回避型夫妻	采用传统的性别角色
		在家里有各自独立的生活空间
		避免所有冲突
		冲突解决技能比较少
		发生冲突时，各自表达立场，但不说服、不妥协
		保留分歧，他们认为，相较共同的立场和价值观，在具体问题上的分歧是不重要的
不稳定的	冲突型夫妻	发生冲突，但从积极解决冲突
		不断相互指责、互相猜疑、互相防备
		经常表达消极情绪，很少表达积极情绪
		采用攻击-退缩互动模式
	分离型夫妻	避免冲突，拥有较少的冲突解决技能
		偶尔互相指责、互相猜疑、互相防备
		较少表达消极情绪，几乎从不表达积极情绪
		采用退缩-退缩互动模式

## 5.8.2 如何经营婚姻，让我们的爱情更稳定

我们要建立智慧的婚姻理念。这样，我们能够在应该放下时候放下，我们对爱人的要求并不苛刻，我们懂得用温情来拴住爱人的心。我们虽然很向往遥远的风景，但我们更会珍惜眼前拥有的幸福。

### 1. 适当地吃醋，让爱情更美好

《红楼梦》中的林黛玉特别善于通过吃醋来表达对宝玉的感情，也因此对宝钗说了很多尖酸的话。可是当后来，宝钗和黛玉和解之后，宝玉却表现出闷闷不乐来。这是为什么呢？

爱情的甜蜜有时候来自于恋人对情敌的防备以及必要时的主动出击，但吃醋的人应掌握好火候、时间和地点。理性的吃醋会让对方自豪、感动、心疼和幸福。反之会成为无休止的争吵和猜忌的导火线。吃醋的奇妙之处在于那一点点猜疑的酸劲。醋意在某种程度上显示着爱，没有爱就不会吃醋，没有醋意的爱情等于没有灵魂的躯壳。恰到好处的醋意可使女人显得更加妩媚可爱。为爱加一点醋，在沉醉于相爱的甜蜜时，又可以尝到一丝酸涩。这就是爱的独特滋味。

当然凡事都要讲究适度原则。聪明的女人和男人都要懂得“理性”吃醋。就是明白通过吃醋达到什么目的，恰到好处的吃醋会让对方觉得你在意他。因此，吃醋要把握以下原则：首先，吃醋要以信任为基础。无中生有，歪曲事实，会破坏信任感，容易伤害对方的自尊心。其次，把握吃醋的底线。一是不要说绝对的话，如“你从来都没有爱过我，你是个骗子”，这等于全盘否定对方。二是不提离婚二字。动辄以离婚相威胁，就像总喊“狼来了”的小孩一样，时间长了会失去信任。第三，不要当着众人的面吃醋。这样容易使对方比较尴尬。

### 2. 让家变成最温暖的地方

按照中国人的传统，一个家庭里，往往是“男主外，女主内”，家给人的感觉往往取决于女主人对家的打理。那到底妻子要如何做才能将家变成丈夫的温柔乡呢？一是让丈夫觉得呆在家里很轻松、舒适。一个男人不管他有多么喜爱他的工作，在他的工作时间内，总有某种程度的紧张和劳累。回家的时候，妻子的温柔体贴，如一个小小的微笑，一个温暖的怀抱，便会消除这种紧张和劳累。每个男人内心深处都渴望有这样一个温暖的家。不仅有身体上的休养，更有一种心理上的满足。男人从内心深处滋生一种被宠爱的感觉，对妻子的感情会日渐加深。二是保持家的整洁。整洁的环境，往往给人一种愉快的感觉。凌乱不堪的环境，往往会增加人的烦躁感。衣服堆得到处都是，饭碗泡在水槽里不洗，地板满是灰尘，床上被子没有叠放整齐。这些情形让人呆着极度不舒服。

因此把家整理得有秩序，保持家的清洁，可以提高女人在男人心中的地位，能使丈夫感到家的舒服。三是在家里要保持愉快安详的气氛。家是夫妻二人的私密空间，是一个小窝。男人让家更有个性，女人让家更舒适。

### 3. 爱上缺点

每个人的性格上都可以找到一些小小的黑点。爱一个人，不仅要爱他的优点，也要爱他的缺点。只有这样的爱，才能够经得起岁月的洗礼。夫妻吵架，经常是相互指责和他人对比，夫妻双方都不能包容对方的缺点。其实，两个人能够走在一起，很多人都是自愿的，为什么相处久了就日久生厌了？这是所谓的“距离产生美感”造成的。相处的时间越久，越无法忍受对方的缺点。有一个美国专家对结婚超过3年的夫妻做了一个调查：50%的夫妻无可奈何地忍受着自己的婚姻生活，25%的夫妻寻求婚姻专家和心理咨询维持婚姻，25%的夫妻说他们过得很幸福快乐。这个统计表明，无论多么美满的婚姻都有发生变质的可能。只有懂得包容，才能将真爱进行到底。

### 4. 唠叨是爱情的坟墓

唠叨是爱情的坟墓，很多男人和女人没有意识到这个问题，他们甚至认为自己的唠叨是对他的爱，以为唠叨可以改变对方的缺点。“一个男人的婚姻生活是否幸福和他太太的脾气息息相关，如果她脾气急躁并唠叨，还没完没了地挑剔，那么即使她拥有普天下的其他美德都等于零。”一项研究表明，任何一种个性都不会像唠叨、挑剔那样给家庭生活带来巨大的伤害。

在烧毁爱情的一切烈火中，吵闹是最可怕的一种。就像被毒蛇咬到，绝无生还的可能。如何改掉唠叨的习惯呢？一是不要讲重复的话；二是冷静对待不愉快的事情，不愉快最容易使人唠叨。要想办法控制自己的情绪，讨论时应该心平气和；三是用温和的方式达到目的；四是培养自己的幽默感。用幽默的方式对待发生的事情，会让你的心情舒畅。



#### 课堂互动

### 水手与姑娘

**活动场地：**室内外均可。

**人员要求：**20人以上。

**材料准备：**事先印好的顺序选择表及小组统计表，见表5.10和表5.11。



表 5.10 对人物的好感评价及理由

人物	好感程度（0～5 分，0 分代表最不喜欢，5 分代表最喜欢）	理由
水手		
姑娘		
老人		
未婚夫		
亲戚		

表 5.11 小组统计表

组员 人物	1	2	3	4	5	6	7	8	小组综合结果
水手									
姑娘									
老人									
未婚夫									
亲戚									

活动目标：深入探讨两性真爱的含义，省思性与爱的关系及性道德。

活动流程：

1. 指导者给全体成员讲一个故事。

一艘船遇上了暴风雨，不幸沉没了。船上的人中有 5 个人幸运地乘上了两艘救生艇。一艘救生艇上坐着水手、姑娘和一位老人；另一艘救生艇上坐着姑娘的未婚夫和他的亲戚。气候恶劣，波浪滔天，两艘救生艇被打散了。

姑娘乘的救生艇漂到了一个小岛上。与未婚夫分开的姑娘十分惦念未婚夫，千方百计寻找，但找了一天一点线索也没有。第二天天气转好，姑娘仍不死心，继续寻找，还是没有找到。有一天，姑娘远远地发现了大海中的一个小岛，就请求水手，“请修理一下救生艇，带我去那个岛上好吗？”水手答应了姑娘，但提出了一个条件，必须和他过一夜。陷入失望和困扰的姑娘找到老人，与他商量，“我很为难，怎样做才好呢？请你告诉我一个好方法”。老人说：“对你来说，怎么做正确，怎么做错误我实在不能说什么。你扪心自问，按你的心愿去做吧。”姑娘万般无奈，寻未婚夫心切，结果满足了水手的要求。

第二天早上，水手修好了救生艇，带着姑娘去了那个小岛。远远地，她看到了岛上未婚夫的身影，不顾船未靠岸，就跳进水里，拼命往岸上跑，一头扑进未婚夫的怀里，姑娘想：要不要告诉他昨晚的事呢？思前想后，还是说了实情。未婚夫一听，顿时大怒，一把推开她，并吼着：“我再也不想见到你了”，转身跑走了。姑娘伤心地边哭边往海边走。见此情景，未婚夫的亲戚走到她的身边，用手拍着她的肩膀，“你们两人吵架我都看到了，有机会我再找他说说，在这之前，就让我来照顾你吧。”

2. 故事讲完后，指导者给每位成员发一张表，要求大家从刚才的故事中出现的 5 个人物（水手、姑娘、老人、未婚夫、亲戚）中，按照自己的好感程度做出选择并排序，然后简单地写下原因。

3. 选择完后在组内交流,每个人说明自己的想法,并统计全组的倾向性意见(在学生思考和讨论的过程中,教师要保持中立,鼓励学生尽量真实地表达自己的想法)。

4. 通过听取他人的意见,小组成员受到启发,可以修正自己的意见。

5. 每个小组派代表发言。

### 引导讨论

1. 请成员谈谈,你怎么看水手和未婚夫的行为?

2. 省思什么是真爱?性与爱的关系是什么?

3. 什么是贞洁?怎么样的性行为是道德的?



### 思考题

1. 我们如何从心理学角度看待爱情?你的爱情观是什么?

2. 你的恋爱风格和类型是什么?

3. 通过自我认识活动,你认为自己在恋爱中是什么样的人?

4. 你认为大学生该如何培养爱的能力?

## 心理学人物——马斯洛

**亚伯拉罕·马斯洛** (Abraham H. Maslow, 1908—1970), 美国社会心理学家、人格理论家和比较心理学家,人本主义心理学的主要发起者和理论家,心理学第三势力的领导人。出生于纽约布鲁克林区,据称他的智商高达 194。1934 年获得博士学位;1935 年在哥伦比亚大学任桑代克学习心理研究工作助理;1937 年任纽约布鲁克林学院副教授;1951 年被聘为布兰戴斯大学心理学教授兼系主任;1969 年成为加利福尼亚劳格林慈善基金会第一任常驻评议员;第二次世界大战后转到布兰代斯大学任心理学教授兼系主任,开始对健康人格或自我实现者的心理特征进行研究;1967—1970 年曾任美国心理学学会主席。是《人本主义心理学》和《超个人心理学》两本杂志的首任编辑。《纽约时报》评论说:“马斯洛心理学是人类了解自己过程中的一块里程碑。”



按马斯洛的理论,个体成长发展的内在力量是动机,而动机是由多种不同性质的需要组成的,各种需要之间,有先后顺序与高低层次之分;每一层次的需要与满足,将决定个体人格发展的境界或程度。他将其分为金字塔一样的 5 个层次,由下而上依次是生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。

主要著作:《动机和人格》、《存在心理学探索》、《科学心理学》和《人性能达到的境界》等。

## 第6章 大学生人际关系与心理健康

你如何待人，人们就会如何待你。

——[澳]芭芭拉·皮斯

### 天堂与地狱的故事

一个人问上帝：“为什么天堂里的人快乐，而地狱里的人一点也不快乐呢？”上帝说：“你想知道吗？那好，我带你去看一下。”

他们先来到地狱，走进一个房间，看见许多人围着一锅热腾腾的美食，可每个人都又饿又失望。原来他们手上的勺子太长了，没法把食物送到自己嘴里。

上帝说：“我们再到天堂去看一下吧。”于是他们来到另外一个房间，他们看到的是另一幅景象：虽然人们手里的勺子也很长，可是这里的人都显示出又快乐又满足的样子。这个人觉得很奇怪。上帝笑着说：“你看下去就知道了。”开饭了。只见这里的人们用勺子把食物送到别人的嘴里。

条件还是那个条件，环境还是那个环境。但是生活在天堂和地狱里的人，心情却不一样，原因是什么？是因为人的关系不一样。在地狱中，大多数人看到的是自我跟食物之间的关系，大家都想着怎么解决我跟食物之间的问题，没有看到其他人。在天堂的人际关系是什么样的？有自我，有他人，还有食物。在天堂的人际关系中，人和人之间、人和物之间、物和人之间就建立起了一个和谐的关系。因此，我们和这个世界的关系，既有和物的关系，还有和人的关系。人和人的关系是世界上非常重要的关系。

### 6.1 人际关系概述

#### 6.1.1 人际关系的重要性

人人都渴望温暖、积极而有意义的人际关系，但这种关系总是可望而不可及的，精神病学家哈里·斯泰克·沙利文说：“在我们这个社会，人们内心最隐秘的问题就是孤独感、被孤立感，以及难以建立自尊。”孤独——这个词的发音传递着一种哀伤的情绪。尝试着用一种忧伤的声音反复大声地说，“孤独……孤独……孤独”，这个词语就像一个忧郁的紧箍咒，紧紧地套在很多人的头上，令其痛苦不堪。在现实生活中有两种类型的孤独。一种是独居，即富于创造性和

愉悦性的孑然一身。二是孤寂，即痛苦的、呆滞的、空洞的孤苦伶仃。当一个人被孤立隔离，与他人疏远时，孤独感便油然而生。即使你身处闹市，如果失去了与自己或他人的有效接触，孤独感依然会席卷而至。美国心理学家埃里克森指出，个人的成长和发展具有阶段性，而每个阶段都有特定的危机需要个体去解决。大学生正值人生的第六个阶段（18~35岁），处于成人期的初期阶段，这个阶段要解决的危机是亲密对孤独，即学会怎样与他人形成亲密的人际关系。

美好生活的所有方面都是与良好的人际关系相关联的。比如，我们的幸福中有他人的作用，我们如何去欣赏他人；性格的力量远比大脑的功能更能令人满意；导师和团队帮助我们取得成就；与他人良好的人际关系有助于健康和长寿。无论人们处在什么年龄阶段，无论生长在何种文化背景下，良好的人际关系都是生活满意和情绪健康的唯一最重要来源。反之亦然，当询问人们生活中遇到了什么不好的事情时，绝大多数人都会描述关系的冲突或丧失。接受心理咨询的大学生典型的原因就是人际关系出了问题。

在日常生活中，人际交往会带来幸福感。其实幸福更多时候存在于日常与朋友同学交往的细枝末节之中。幸福的时刻在于：当你生病而室友给你打饭、打水的时候；隔壁同班同学把期末考试复习资料递给你的时候；高中同学在你失恋时频繁地打电话安慰和关心你的时候。他们是每天你都会遇到的人，你可以从他们那里得到支持和帮助。这些看似琐碎但亲密的人际关系，就是我们在这个世界上能够拥有的最大财富。

科学研究已经证明：如果一个人学会了如何与他人打交道，不管你从事什么工作，不管你的职务是什么，你都在通往成功的道路上走完了85%左右的行程，而在取得自己的幸福方面，已经有了99%的把握。卡内基理工学院分析了1万个人的记录后得出结论：15%的成功者是由于技术熟练、头脑聪慧和工作能力强；85%的成功者是由于个性因素，即具有成功与人交往的能力。反之，在生活中失败的人，90%是因为不善于与人展开有效交往而导致的。

积极、温暖、有意义的人际关系具有多方面的重要意义，能够使人保持心理平衡，增进身心健康；能够使人正确认识自我，完善自我，达到自我教育的目的；能够使人知人明事，丰富阅历，积累经验；能够使人锻炼自我，培养各方面的能力；能够使人增广见闻，拓宽知识面等。

### 6.1.2 人际关系的成分

每个人从出生开始，就和身边的人以及环境产生各种各样的联系——在一定的家庭环境中长大成人，和亲人之间结成亲属关系；步入学校进入学习环境中，和其他学生结成同学和友伴关系；步入社会进入工作环境中，和同事结成合作伙伴关系，和竞争者结成竞争关系；组建了自己的家庭，和另一半结成婚

姻关系,和子女结成亲子关系……可以说,每个正常人都不可能单独存在于这个世界,过着与世隔绝的生活,而是时时刻刻处于各种纷繁复杂的人际关系网中,在人际关系中度过自己的每一天。人与人之间终生的相互依赖性使得人际关系成为我们生存的核心。没有人会否认自己生存于关系之中,哪怕你在静思的时候,也是处于和自己的关系之中。各种各样的人际关系都是由三个相互联系的成分组成的,即认知成分、情感成分和行为成分。

认知成分是指人与人交往过程中通过彼此相互感知、识别、理解而建立的一种心理联系。就具体内容而言,包括自我认知、对他人的认知、对人际关系的认知三个层面。人际关系的建立总是从人与人之间的相互认知开始的。如果一个人住在东半球,另一个人住在西半球,或者“鸡犬之声相闻,而老死不相往来”,彼此一生不相认识,就根本谈不上关系。人际认知是一个双向的互动过程,一方面要使自己了解他人,另一方面也要使他人了解自己。人际关系是以相互肯定还是相互否定,以及认识上的一致为相互选择的标准。

情感成分是指人际交往中各自的需要是否得到满足而产生的情绪、情感体验。比如人与人之间是相互喜爱还是厌恶等。一般把人际情感划分为积极情感和消极情感两种类型,积极情感是导致人际相互亲近、融合的情感,如喜欢、喜爱等,消极情感是指导致人际相互疏远、分离的情感,例如厌恶、仇视等。除了上述两种类型之外,还有一种若即若离、不即不离的中性情感,这种中性情感在人际关系中大量存在。人际情感在心理上总是以彼此满意不满意、喜爱不喜爱等情感状态为特征的,因此,人际情感是人际关系的核心,它是人际关系中最本质的、具有决定性影响的因素,是衡量人际关系好坏的晴雨表。

行为成分是指人与人之间是相互交往还是相互隔绝,以行为的共同活动为相互选择的标准。双方在相互交往过程中外在行为的综合体现,是建立和发展人际关系的交往手段和形式。

### 网友是一种人际关系吗?

网友是一种人际关系,还是一种人机关系呢?很多人发现,网友最后要进入行动层面。这就证明,人际关系还是需要在一个真实的过程当中进行。人际关系是维护心理健康的一个非常重要的因素,但人机关系不是。所以处在网络状态的人,长期跟现实脱节,有可能会严重影响人的心理健康。

#### 6.1.3 人际关系发展的规律

莱文格和斯诺克(G. Levinger & G. Snoek, 1972)以图解的方式,对人际关系相互作用水平随时间的递增关系做了直观的描述,如表 6.1 所示。这一图解比较形象地说明了人际关系形成与发展的整个过程。

表 6.1 人际关系状态及其相互作用水平（其中符号○代表交往者）

图 解	人际关系状态	相互作用水平
○ ○	零接触	<div>弱</div> <div>↓</div> <div>强</div>
○→○ ○←→○	单向注意 双向注意	
○○	表层接触	
⊙	轻度卷入	
⊗	中度卷入	
⦿	深度卷入	

两个人从互不认识的陌生人，当互相注意到时，两个陌生人开始发生联系，就会有一个比较近的物理距离。继续互相注意，互相认识，在认识的基础上会进入一个行为的表面接触阶段，这时还不敢交流更多内心的事情。当两人之间心的距离开始重合，双方开始交流各自的心里话，会知道别人不知道的他的想法，这时生活就开始有交融了，友谊关系就形成了。如果两个人交流得更多，就变成了亲密关系，我们彼此都很了解对方。人际关系是以需要为基础、以情感为纽带、以交往为手段、以自我表露为标志的。

自我表露有不同的广度和深度。自我表露是了解他人的重要过程，但在不同情况下，它在广度和深度上会有所不同。社会心理学家欧文·奥尔特曼（Irwin Altman）和达马斯·泰勒（Damas Taylor）提出了社会渗透理论（Social penetration theory）来解释自我表露的机制。他们的理论模型如图 6.1 所示，它向我们展示了自我表露是如何像撕洋葱一样一层一层显现出自我的。他们认为，每一次自我表露都会增进人们对自己的了解。

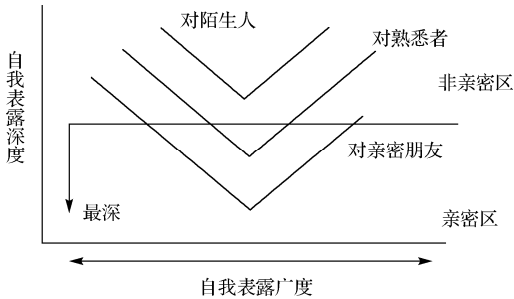


图 6.1 自我表露的广度和深度

研究者用一个多层的洋葱来展现人际关系的社会渗透过程。外层的洋葱皮代表了自我表露的广度，这一层是“公开层”，因为你几乎会和所有人分享这一层里面的信息。内层的洋葱皮代表了自我表露的深度，我们把这些皮层看成“个人层”，因为它们代表了你不只愿与少数几个亲密的朋友共享的信息。如果你只向别人展现你内层的政治观点，那么你们的关系是有深度的，但却没有广度。如

果你只是对自己的政治、宗教、道德、情感经历泛泛而谈的话，那么你们的关系是有广度的，但却没有深度。在我们最为亲密的人际关系中，我们通常将外层与内层的多种信息同时向他人表露，这种关系同时具有深度和广度。

在动画电影《怪物史莱克》(2001)中，主角史莱克向他的朋友小驴解释说，妖怪和人一样都有许多掩盖在外表的“皮层”，只有一层一层地剥开它们，人们才能慢慢地认识他。大学生刚来到自己班级的时候，每位同学都是不认识的，我们需要和人交往。于是我们就开始关注周围的同学，结果发现，这个人看着挺随和，挺好交往的，于是你就开始注意他，他也开始注意你，你们就开始进行简单的交往，一起上课，偶尔也聊聊天，逐渐发现你们之间很谈得来，于是就一起出去吃个饭，女生的话，就一起去逛逛街，慢慢地就成为好朋友了。这就是人际关系的发展过程。

### 大学生人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，在每个问题上，选“是”的打“√”，得 1 分；选“否”的打“×”，得 0 分。请你根据自己的实际情况如实回答，答案没有对错之分，然后看后面的评分办法和对测验结果做出的解释。

1. 关于自己的烦恼有口难言。 ( )
2. 和生人见面感觉不自然。 ( )
3. 过分地羡慕和妒忌别人。 ( )
4. 与异性交往太少。 ( )
5. 对连续不断的会谈感到困难。 ( )
6. 在社交场合感到紧张。 ( )
7. 经常伤害别人。 ( )
8. 与异性来往感觉不自然。 ( )
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。 ( )
10. 极易受窘。 ( )
11. 与别人不能和睦相处。 ( )
12. 不知道与异性相处如何适可而止。 ( )
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。 ( )
14. 担心别人对自己有什么坏印象。 ( )
15. 总是尽力使别人赏识自己。 ( )
16. 暗自思慕异性。 ( )
17. 时常避免表达自己的感受。 ( )

18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。 ( )
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。 ( )
20. 瞧不起异性。 ( )
21. 不能专注地倾听。 ( )
22. 自己的烦恼无人可申诉。 ( )
23. 受别人排斥与冷漠。 ( )
24. 被异性瞧不起。 ( )
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。 ( )
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。 ( )
27. 常被别人谈论、愚弄。 ( )
28. 与异性交往不知如何更好地相处。 ( )

### 测查结果的解释

如果你得到的总分在 0~8 分之间,那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈,性格比较开朗,主动关心别人,你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能够从与朋友相处中得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你与异性朋友也相处得很好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困扰,你善于与朋友相处,人缘很好,获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分在 9~14 分之间,那么你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动的状态之中。

如果你得到的总分在 15~28 分之间,则表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重;分数超过 20 分,则表明你的人际关系困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

## 6.2 人际关系及影响因素

### 6.2.1 人际关系形成的基础

#### 1. 我与父母——人际关系的最初模型

1987 年,美国科罗拉多州的报纸对成人的依恋类型进行了一次调查,要求答题的人标明下面三种描述中哪一种与他们最接近:



——我很容易跟别人接近，我喜欢与别人相互依赖。我不怎么担心被人忽略或跟某人太接近。

——我发现很难完全相信别人。跟别人距离太近时我有点不舒服，当别人开始慢慢靠近我时我感到很紧张。我常常希望人们对我更亲密一些，但如果真的这样我又感觉不太好。我很难允许自己完全依赖他人。

——我发现其他人并不像我希望的那样愿意接近我。我常常担心那些亲近我的人并不是真的爱我或者可能不想跟我在一起。我希望全身心地跟别人融入在一起，但这往往会把他们吓跑。

这个调查中第一种描述的是安全型的人，第二种是回避型的人，第三种是焦虑-矛盾型的人。有1千多个读者寄来了答案。其中56%选择了安全型，25%选择了回避型，19%选择了焦虑-矛盾型。研究人员就这三个问题调查了大学生，也发现了同样的百分比；发展心理学家统计婴儿的三种依恋类型时，也得出了很接近的百分比。这些数据的相似性显示，成人的依恋类型形成于童年。

亲密感和依赖感与母亲有关。婴儿在刚生下来的前两个月，处在原型自恋状态，对外部世界浑然不知。是母亲的爱抚、温暖、怀抱和哺乳，让孩子从自体依恋转向客体依恋，开始感知外部世界，感知自己与他人的关系。如果母亲细心照顾孩子的衣食起居，敏感地觉察孩子的饥渴冷湿状态，与孩子进行亲密的互动等，他会在早期关系中与父母形成深层依恋，体验到爱和信任。这会让他在今后的人际关系中开朗活泼，有自信和自尊，懂得爱别人，没有暴力倾向，善良，宽容等。如果母亲对待婴儿动作粗糙，焦虑不安，忽视孩子的饥渴冷湿等不安状态，或把孩子寄养在别处，那么孩子就可能很难与人形成良好的依恋，他会对自己形成一个不好的印象：觉得自己不仅不受父母的欢迎，而且不被任何人欢迎。婴儿的安全依恋模式具有毕生的影响力，而不仅仅只作用于婴儿期，这些我们从上文美国科罗拉多州的调查中可以看出。

哈里·哈罗的“替代妈妈”实验想要证实，婴儿对母亲的依恋是否仅仅是因为婴儿需要被喂饱。哈罗将出生的小猴子跟它们的母亲分开，并将它们分别养在有两个固定模型的笼子里。其中一个模型是由铁丝制成的，另外一个是由厚绒布制成的。铁丝妈妈有一个能够吸吮出奶水的奶头，而绒布妈妈没有食物，但触摸起来非常舒服。如果依恋是需要养育的话，那么幼小的猴子应该与提供食物的模型建立起稳定的依恋关系。但是幼猴更喜欢绒布模型。它们只有在饥饿的时候才会去找铁丝模型，其他时间则更愿意依靠在绒布模型旁边。当幼猴受到惊吓，如出现不熟悉的光亮或声音时，它们会跑向绒布模型并紧紧地依靠在模型上。哈罗由此得出结论，幼儿更愿意跟那些摸起来比较舒服，比如绒布模型等的客体建立起依恋关系。哈罗的研究显示出，即使是在动物中，社会性的关联更多地反映了其他方面的需求，而不仅仅是生理需求。

这种早年和父母之间的关系形成了一个人际关系的最初模型。心理学强调一个孩子的社会性行为或人际关系模型来自于家庭，是早年在母亲、父亲之间形成的，有一个经典的说法叫奥蒂普斯情结，父亲、母亲和孩子形成的关系是早期关系的雏形。他会无意识地把对母亲、父亲的态度投注到身边的朋友、老师身上。童年时父母怎么与我们相处，长大后我们就怎么与他人相处。一般跟父母关系不好的人，也很难和别人建立好的关系，尤其是跟妈妈。家庭塑造人的力量，远大于人们的想象。自然界普遍存在一种“印刻效应”，刚出生的小鸭会跟随它们所初次遇到的任何一种移动的物体，把它看成妈妈，长大的鱼会游回它的出生地去产卵。父母与环境对其幼年时期心身体验产生的影响就像这种“印刻效应”。而家长对孩子的方式有可能来源于家长自己对儿时经历的反刍。人际关系的早期经验为后来人际关系的形成奠定了基础。

## 2. 我与自己——人际关系的内在营养

一个人跟自己的关系要是处好了，他跟周遭关系都会处好。心理学一直强调我们对外部的关系是我们内部的一个投射。一个喜欢自己、接纳自己、认同自己的人，他在人际社会里面跟人打交道时，也会用类似于对自己的态度去对待别人，所以心理学最大的人际关系是与自己的关系。人跟自己的关系与自我概念密切相关。自我概念是个体对自己的看法，包括个体的自我知觉、自我观念以及自我态度。自我知觉是个体对自己的感觉，如胖瘦、魅力、聪明、笨拙等。自我观念是个体对自己的评价，如好或不好、可爱或可恶，这是自我概念的核心。自我态度是个体根据自我知觉和自我观念对待自己的态度，如喜欢、讨厌等。自我概念是个体在对自己不断摸索的过程中形成的，一旦形成就摆脱个体的控制，反而控制个体的行为、思维和感觉。

一个人既可能拥有积极的自我概念，也可能拥有消极的自我概念。积极的自我概念包括三个方面的内容：归属感、能力感和价值感。拥有积极的自我概念的人，他的人际关系可能如此：有归属感的人希望自己能够属于某个群体，积极参与该群体的活动，并在该群体中尊重他人、接纳他人，同时也能感受到该群体成员对自己的尊重和接纳；有能力感的人对自己的能力有自信，因此在人际关系中能够以开放的、积极的、自信的态度与人交流；有价值感的人认为自己是 valuable 的，不需要通过他人的认可来证明自己的价值，因此能够和他人形成平等的人际关系。而拥有消极自我概念的人则与此相反，没有归属感的人不能积极地与他人交流，无法适应团体环境；没有能力感的人缺乏自信，在人际交往中不敢开放自己，封闭自己，因而无法与他人形成亲密无间的关系；没有价值观的人只能通过他人的认可证明自己的价值，为了得到他人的认可，只能讨好他人，附和他人，无法与他人形成平等的人际关系。

内心没有自尊的人，会感觉别人瞧不起他，这是一种心理同化效应。愚蠢的人老是装聪明，自卑的人会做出极高傲的样子，胆怯的人有时喜欢做一些让别人害怕的表情，这是心理补偿。只有当我们认同了自己，能够真诚接受自己的不完美，继而接受他人不完美的时候，别人才能接受你的不完美，继而真诚并全然地接受你。所以，我们在成为别人的朋友前，必须首先成为自己的朋友，能够了解和关心自己，接纳和认可自己。

### 6.2.2 人际关系的类型

两个个体之间的人际关系可以有很多种不同的形式。随着西方文化在全世界的传媒作用下传遍全球，全世界的人际关系越来越趋同，即追求愉悦和避免痛苦。人际关系的类型主要有以下几种。

从属关系。在这种关系中，人们只是简单地想要跟某人发生联系——他或她的个性特征变得不那么重要。社会比较促使了从属关系的产生，如为了评价某个人的技能、才华、观点和价值等，我们将他与别人进行比较，这时就离不开他人的存在。从属关系可以帮助我们去评价自己。

#### 不幸的人喜欢扎堆

心理学家斯坦利·斯科特招募了一些心理学专业的学生来参与实验，告诉他们将要接受一系列电击的折磨。另外一些研究被试者进入对照组，对照组的被试者未被告知将要进行的事情。两组学生在实验开始前都有10分钟的间隙，被试者可以单独等待或跟别人一起等。跟对照组比起来，那些知道即将要面临痛苦的学生往往会选择跟别人在一起来度过这10分钟。当我们焦虑紧张的时候，往往会去寻找他人，因为我们认为有他人的陪伴会降低焦虑。同时，社会对比也在起作用，其他人有助于我们在一种不确定的情况下，知道怎样去应对和感觉。当给予被试者进一步选择的机会时，焦虑的人往往愿意跟其他同样焦虑的人在一起：不幸的人喜欢不幸的群体，并不是不幸本身具有吸引力，而是因为那些经受不幸的人往往会教会我们一些东西。

喜欢。是指人们对彼此都有积极的态度。在其他各种因素都相同的情况下，以下几种因素能够导致这些积极态度：

邻近：我们喜欢那些住在我们附近的人。

相似：我们喜欢那些人格特质、价值观和信仰都与我们相似的人。

满足需求：我们喜欢那些能够满足我们需求的人。

较高的能力：我们喜欢那些有能力的人。

吸引力：我们喜欢那些外表有魅力或其他方面有吸引力的人。

互惠：我们喜欢那些喜欢我们的人。

友谊。在一个人 3~4 岁时，他们就有了相互的友谊。儿童之间的友谊集中在共同的活动上，如他们一起玩。青少年中 80%~90% 的人都认为自己有朋友，但分为最好的朋友和好朋友。他们的友谊不仅要根据参与的共同活动来划分，还要依据情感支持和自我坦诚来划分：他们彼此间没有任何秘密。成年人的朋友往往是某个同事，他们的友谊主要集中在共同的工作活动中，如果自己家的孩子和邻居家的年龄相仿，近邻往往也会成为朋友。到了老年，友谊往往就是一种支持和陪伴：他们彼此需要对方。在人的一生中发生变化的是，跟朋友呆在一起的时间：青少年会把自己三分之一的时间用在跟朋友在一起上，成人则只花不到 10% 的时间跟朋友在一起。尽管友谊的表面特点会发生明显的变化，但拥有朋友与良好的生活满意度和健康状况之间存在稳定的相关关系。

爱。当一种关系以相互排他性、专一性和倾向性为特征时，双方就会变得相互依赖，这时我们把这种关系称为爱情。爱情又可以分很多种类。在任何情况下，爱都是以激情和友谊为特征的，两者在恋爱关系中都是必需的。

人际关系的建立和发展是一个长期积累的过程。美国学者杰尔·厄卡夫、维利·伍德提出了一个“关系金字塔”，如图 6.2 所示。攀登关系金字塔的旅程不一定非要据此循序渐进。不过，如果你处于金字塔的底层，而且想抵达塔顶，就必须经历所有的步骤。

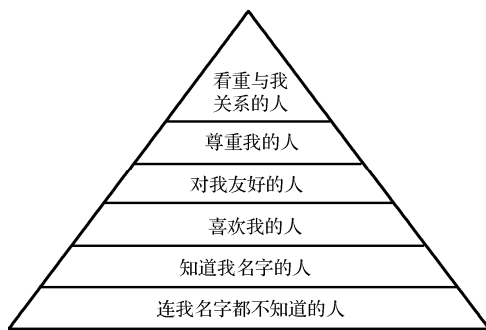


图 6.2 关系金字塔

### 6.2.3 人际关系的心理效应

#### 1. 首因效应

首因效应又称第一印象效应，指第一次交往中形成的印象对以后的交往的关系产生深刻的影响，即心理学上所讲的前摄作用，即先入为主、“以貌取人”。心理学研究表明，最初得到的信息比以后得到的信息占有压倒性的优势。因此，第一印象会影响甚至决定着今后的交往关系，在社会知觉中起着重要作用。第一印象形成的主要因素：一是对方外部特征的直接影响，二是有关对方间接信息的影响。首因效应在大学生人际交往中的存在较为普遍，如不少大学生人际交往中的第一印象多反映对方的相貌、衣着、举止、气质、风度等表面特征，尤其是在青年男女的恋爱交往中所反映的“一见钟情”、“相见恨晚”等心态。

建立良好第一印象的方法是善于表现自己，给别人留下良好、深刻的印象。

社会心理学家艾根 1977 年根据研究得出,同陌生人相遇时,按照 SOLER 模式表现自己,可以明显地增加别人对我们的接纳性。S 表示坐或站要面对别人;O 表示姿势要自然放开;L 表示身体微微前倾;E 表示目光接触;R 表示放松。

有一个经典的实验是这样的:将一些大学生分成两组,每个人拿到一张填有描述一个人特征的形容词的表格。第一组表格上对这个人的评价词为智慧、勤奋、冲动、爱批评人、固执、妒忌,是从肯定到否定的排列;而给第二组被试的表格中则将这几个词的顺序颠倒了过来,即从“妒忌”到“智慧”这样一个否定到肯定的排列。然后让两组被试评价这个人。结果发现,第一组被试大多认为此人是慷慨、大方、热情的,而第二组则认为此人是冷漠、吝啬和不被人喜爱的。

## 2. 晕轮效应

晕轮效应又称月晕效应或光环效应,是指在人际认知中,常常把对方所具有的某个特征泛化到其他一系列尚不知道的特征上,也就是说从已知特征推进到未知特征,形成对知觉的完整印象的心理现象。这是以偏概全、“一俊遮百丑”、“爱屋及乌”的主观片面倾向。晕轮效应是一种将信息泛化、扩张的认知方式,大学生在人际交往中,经常有这样的泛化,如我们对某个人的勤奋产生了好印象,就很可能认为他有事业心、有毅力、有作为等;喜欢一个人的外表美丽,就可能认为她的性格温柔等,这是一种以点带面、以偏概全的思维方式。还有一些教师会把某些学生贴上标签,认为学习好的学生在道德和人品方面也会好,而学习不好的学生则是事事不行。在晕轮效应中,当人们因为某个人一个好的方面而认为他具有了一切好的品质时,称为“光环效应”;反之,由某人的坏品质而否定了此人的其他方面,称为“扫帚星效应”。晕轮效应有一定的负面影响,在这种心理作用下,很难分辨出好与坏、真与伪,导致对人的认识缺乏客观性。

## 3. 刻板效应

刻板效应又称“定势效应”,是指笼统地把人划分为固定概括的类型加以认识的心理现象。由于人们所处地理、政治、经济、文化及职业的不同,人们对一定类型的人(如同地缘、同职业的人群)有一种沿袭已久的固定看法,而这种看法往往积淀为人的一种心理定势,并用于判断、评价具体人的人格特征。大学生在人际交往中的刻板效应也比较突出,如有大学生就认为,北方来的同学正直,南方来的同学圆滑;城市来的同学见多识广,但狡猾、小气,农村来的同学孤陋寡闻,但忠厚、老实等。这种刻板印象借助社会生活沉淀而形成的某一类人的共性,使认识他人的过程简单化,有利于人们对某一个人、某一群体做出概括性的反映,但是这种反映并不一定合乎实际,因为即使在同一类人中,除了共性之外,还存在个性,而且个性的存在是普遍的。

## 4. 投射效应

投射效应是指在认知过程中,把自己的主观愿望或情感投身到对方身上,即通常所说的“由己推人”、“以小人之心度君子之腹”。比如,认为自己待人真诚的人也往往要求他人真诚地对待自己;自己戒备心强,总认为别人也戒备心强;自己心地善良,就认为他人也都心地善良;自己经常算计别人,就觉得别人也必然会经常算计自己;自己喜欢的东西,别人也一定喜欢,自己讨厌的,别人也一定讨厌等;自己对别人有意见,也会认为别人对自己有意见,一言一行总是觉得对方都带有挑衅色彩;自己喜欢背后议论别人,总以为别人也时常在背后议论自己。受这种效应影响的人往往比较敏感,常以自己的观点评判别人。投射效应的实质在于从主观出发简单地去认知他人,主观与客观不分,认知主体与认知的对象不分,其结果必然导致认知的主观性、任意性,从而影响到人与人之间的良好沟通。避免此效应的影响,关键是要客观地认识自己,正确对待与别人的差异,不能以自己的标准要求别人。

宋代著名的大词人苏东坡和佛印和尚是好朋友。一天,苏东坡去拜访佛印,两人一起谈天,苏东坡对佛印开玩笑说:“我看你是一堆狗屎。”而佛印则微笑着说:“我看你是一尊金佛。”苏东坡得意洋洋地回到家里,并且对苏小妹提起这件事,苏小妹笑道:“哥哥你错了。佛家说‘佛心自现’,你看别人是什么,就表示你看自己是什么。”这个故事虽然是一个笑谈,但却反映了这种投射效应的存在。

## 5. 近因效应

近因效应指最后的印象对人们的认知所具有的影响。最后留下的印象往往是最深刻的,这就是心理学上的所谓后摄作用。首因效应与近因效应不是对立的,而是一个问题的两个方面。通常情况下,对第一次交往的人来说,首因效应比较明显,而对相对熟悉的人来说,近因效应所起的作用则更大一些。

心理学家洛钦斯发现了这一效应的存在,并通过一个非常巧妙的实验进行了验证。他编造了两段有关吉姆的信息,两段内容相反,一段把吉姆描述为一个乐观、外向和好交往的人;另一段则把他描述为孤僻、内向和冷漠的人。他把两段描述都读给被试者听,但顺序不同,然后让被试者对吉姆的性格进行评价。结果发现,被试者总是会根据最后听到的内容来评价吉姆,这就是近因效应。

近因效应对当今大学生的人际交往的影响也是普遍存在的。如有的学生与人相处时常常因为一点小事闹矛盾,不团结,甚至反目成仇,不考虑平时的交往;有的学生平时一贯表现很好,可一旦做了一件错事或犯了一点错误,就容易给别的同学留下很深的印象等。

## 6.3 大学生人际交往的技巧

### 1. 充分了解自己

对于每个人而言，他生活的一项重要使命就是：充分地了解自己，并且充分地体验、享受和发展他的独一无二性，建立恰当的自信和自知。在原则问题上，不随波逐流，不人云亦云，有勇气做一个与众不同的人。保持自己的独特性，才能够拥有和享受高质量的人际关系。

我们要不断地修炼和完善自我，养成受人欢迎的个性，建立积极的自我概念，自尊和自信。是否受人欢迎的个性，不在于内向、外向，而在于积极、消极。个性积极者乐观开朗，豁达大度，与之相处，如沐阳光，自然令人感到愉悦畅快；个性消极者悲观阴沉，多疑狭隘，与之相处，如顶乌云，必定令人感到忐忑压抑。乐观积极的人，如果是外向的人，就总是给人带来希望和笑声，其乐观的情绪极富感染力，能让人心境豁然开朗，郁闷的人也会愁云一扫而光；如果是内向的人，其温和宽厚的态度，也能给人一种可信、可托的安全感，其温柔宁静的劝慰，可以使忿忿不平的人心境平和。自信的人宽容大度，自大的人令人反感，自卑的人易受伤害，低自尊的人令人无所适从，且容易导致摩擦。

### 2. 了解人性

#### （1）希望感到自己很重要

人类本性中最大的需求，莫过于觉得自己很重要、受到他人肯定及欣赏。人类对于“感觉自己很重要”的需求，比饥饿这种生理需求还高，毕竟只要填饱肚子，就不会再感到饥饿。感觉自己很重要的需求，甚至比对爱的需求更强烈，因为只要得到了爱，需求就会被满足。人类从未间断、最强大的内在渴望，就是觉得自己很重要，这是人类异于动物的一大特征。它是你想读好大学、炫耀成就、穿名牌、开好车的动力。因此你越让对方觉得自己很重要，从他身上所得到的回应就越正面。

#### （2）对自己最有兴趣

每个人对自己的兴趣，绝对大于对他人的兴趣。在和他人聊天时的主要目标，就是把话题转到对方的生活上。举个例子来说，你应该和他们聊：他们的感觉，他们的生活，他们的朋友，他们的需求，他们的选择。

绝对不要主动提起关于你自己的事情——除非对方问起。如果对方没有主动问起关于你或者与你有关的事情，就表示他们根本没兴趣知道，所以根本不必提起，一般而言，人们只对自己以及“有好处”的事才会感兴趣。

有人对人性感到很失望，认为信奉此道的人都是自私自利的人。他们认为，不求回报的付出才是高尚的。但是大部分不计一切、无私付出的人，都懂得所付出的东西，会在某时、以某种形式、连本带利回报到自己身上的道理。事实上，我们在生活中的一举一动，都是由自我利益所驱动的。因此你不需对此感到内疚，这是生命的本质。为自己拼命，本来就是深深烙印在我们大脑中的求生本能，这是人类起源时就拥有的特质，它是自我保护的基础。只有认清我们都是将自我利益放在第一位的事实，才能掌握打造成功人际关系中相当重要的关键。因此，在人际交往中，如果要改善你和他人的交往，就一定要了解人性。最基本的人性就是，人首先关注的是自己，其次才关注外界；先要有了基本的生存保障，才会有对外发展的欲望。

### 3. 学习更多的人际关系技巧

我们需要付出努力去寻找改善我们关系的途径，只有这样我们才能继续生活。

#### (1) 真诚地赞美

研究表明，当你赞美他人的时候，对方很可能会把你视为一个有同情心、善解人意以及有魅力的人。所以，开始赞美身边的每个人吧。在每个人身上，你都可以找到好好赞美对方的地方，即使你觉得不过是一件鸡毛蒜皮的小事。只要你常常尝试让你身边的每个人都觉得自己很特别，一个全新的不同世界就会向你敞开欢迎的大门。

##### ① 直接发出“既直接又正面”的赞美

如果你想赞美对方的行为，你可以说：“你的健美操跳得真好。”

如果你想赞美对方的外表，你可以说：“你的发型真好看。”

如果你想赞美对方的财产，你可以说：“我很喜欢你家的花园。”

上述三种赞美中，赞美一个人的行为，是最具有说服力与效果的方法。

##### ② 在对话中使用对方的名字

在对话中使用对方的名字，会提高对方在对话中的兴趣，进而更专心地听下面的内容。每当你发表重要看法时，记得先以对方的名字开头，这可以提高对方倾听你的看法的注意力，也会提升对方记得这段对话的程度。

##### ③ 什么/为什么的技巧

许多赞美之所以效果不明显，原因在于只告诉对方喜欢什么，却没有解释喜欢的原因。记住一定要说出你喜欢的原因：

小米，你的健美操跳得真好，你刚才跳的每个动作都很优美。

小丽，你的发型真好看，这种发型把你的脸型显得好瘦、好美。

晶晶，你家的花园真漂亮，房子四周种了好多种花，让房子处在一片花海之中，太漂亮了。



善于在对话中使用他人的名字，告诉对方你喜欢他的什么及喜欢的原因，对方就会把你和你所说的话一直放在心上。

#### ④ 透过第三者赞美法

你可以从想要赞美的人身边的亲近人士下手，比如在对方的好朋友面前，或者在公认的大嘴巴面前说一些对方的好话。也就是说，你对对方的赞美，很有可能透过他们迅速传进对方耳里。这种公开的赞美比你私底下赞美他人的效果更有可信度，也更有价值。

从现在开始，养成习惯，每天赞美三个人，赞美他们的行为、他们的外表等，观察他们如何做出回应。你很快就会发现，给予赞美比得到赞美更有益。

### (2) 积极有效地倾听

我们身边一定有健谈的朋友，但是我们宁愿把时间花在懂得倾听的朋友身上，而非前者。一个人见人爱的沟通高手，就是在对方说话时认真倾听的人。善于倾听者比健谈者更能博得良好的第一印象。到医院看病的人中，有 40% 的人并不是因为真的有病缠身，而是想找人听他们说话。愤怒的室友、满腹牢骚的妈妈以及心情沮丧的朋友，他们最想要的只是希望有人倾听他们的问题。我们思考的速度比倾听的速度快 3 倍之多，所以大部分人会觉得倾听是有难度的事情。下面的 5 大黄金倾听法则可供大家参考学习。

① 使用积极倾听术。这是一种非常有用的方法，可以鼓励对方一直说下去，也能让你确定自己了解对方所说的一切内容。要想运用积极倾听术，只要重新诠释对方说的话，并以“你”作为开头回应即可。积极倾听会让人对你敞开心扉，因为你不是发表个人意见或论断的对方。

#### ② 简单的鼓励话语。

当对方在说话时，你可以用简单的鼓励话语鼓励对方继续聊下去。

“我懂了。”“嗯，嗯。”“真的吗？”“还有没有呢？”

简单的鼓励话语，能让对方要讲的话以及提供的信息量多 3 倍。

③ 持续注视对方的眼睛。当双方眼神交会时，持续注视对方的眼睛，直到他或她将眼神移开为止，回应对方的凝视会让彼此的关系更进一步。

④ 倾听时，可以再靠近一些。当我们不喜欢一个人时，或者觉得对方很无趣时，就会离对方远一点。靠近对方，可以表现出你很有兴趣听他说话。

⑤ 不要插嘴，不要换话题。避免换话题的行为，当别人说话时，一定要让对方把想说的话说完。

### (3) 将“谢谢你”说到别人心坎上去

① 将感谢说清楚。把谢谢清楚地表达出来，能让对方感受到你是真心诚意地道谢。当你说谢谢时，一定要怀着愉悦的心情。此外，如果你在向对方道谢时，身边有其他人在，则感谢的效果会大大增强。

② 看着对方的眼睛,以及少许的肢体接触。当你看着对方的眼睛说谢谢时,可以加强你的诚意。如果你用手轻轻地碰触对方的手肘,会当对方更能感受到你的热忱,并难以忘怀。

③ 使用对方的名字。把你的谢谢个人化,“谢谢你,小米”比单单一句“谢谢你”更有力量。

④ 亲笔写感谢小卡片。如果情况允许的话,这是最好的感谢方式。当面感谢对方的影响力则其次。利用电话表达谢意,效果又次于当面感谢。表达感谢时,一定要诚恳。要让他们知道你的感谢是发自内心的。

#### (4) 记住对方的名字

对每个人来说,自己的名字是世界上最悦耳的声音。名字代表了自己所有的一切。许多研究表明,只要在句子前加上对方的名字,就能让对方认真倾听。大部分人不容易记得第一次见面的人叫什么名字,是因为我们过于专注于自己要如何表现,以至于没有注意听对方的名字。以下方法可以帮助我们有效记住人名:

① 重复对方的名字。有人介绍新朋友给你认识时,大声念对方的名字两次。确定你没有听错,也能趁机记下名字:“赵洋……很高兴认识你,赵洋。”

② 将名字与事物或线索结合。名字之所以难记,是因为名字并非大脑能描绘出画面的实际物体。回想人名时,就在心里想想对方的名字谐音会创造出什么画面。

#### (5) 让对方对你说的话兴致勃勃

谁能交到最多朋友,也能让遇上的每个人都接受他?答案是小狗。只要小狗看到你,它就会兴奋地不断摇尾巴,在它眼中,不论是从哪个角度来看,你都是最完美的,它只对你有兴趣,不会喜欢别人。小狗口中绝对不会冒出负面字眼抱怨,对它来说,你就是最会唱歌的歌手,而且你越晚回家,它看到你就越兴奋。

小狗给你的是无条件的爱,绝对没有不可告人的不良动机,也不会提出要你补偿它的要求,更不会要你掏钱给它买寿险。聊天时,记得只聊对方有兴趣的事情,而不是你感兴趣的事情。大部分人只关心他们想要什么或有趣的事情,而不会关心你想要的是什么。

假如你去钓鱼时,用自己喜欢吃的东西当成钓饵,如牛排、汉堡、巧克力或冰淇淋,是没有意义的。应该把鱼喜欢的东西放在鱼钩上,比如一条虫或臭掉的虾。这是影响他人的唯一方法。只跟人们聊他们想要聊的话题。

#### (6) 让人们一见到你就有好感

证据显示,对亲切笑脸做出正面的回应,是深植在我们大脑中的本能。一个微笑,就传达了“我很有诚意”、“见到你我很高兴”、“你使我快乐”、“我接受你这个人”等信息。来自伦敦大学的如丝·坎伯尔教授发现,人类大脑中有

一个“镜像神经元”，会触发负责辨识不同面容以及各种表情的大脑部分，并会让我们做出即刻的回应，模仿出与对方一模一样的表情。也就是说，不管我们有没有意识到，我们都会自动复制所看到的表情。微笑告诉另一个人，你是没有威胁性的，要求对方进一步接纳你，这种回应深植在我们的脑中。

微笑可以拉近彼此的距离。经常保持微笑是一项非常重要的好习惯，是你肢体语言的一部分。即使你不想笑时，也不要习惯性地关上笑容，因为微笑会直接影响他人对你的态度，影响他们回应你的方式。那些面带微笑表情且亲切温和的人，会让人感觉如沐春风，人见人爱。微笑有助于让你的想法更为人所接受，让你更具吸引力，交到更多的朋友，拓展更宽广的生活。

#### (7) 通过聊天让别人喜欢上你

让别人喜欢的人，往往都会和别人聊他们最有趣的话题——自己。人们对你和我都没有什么兴趣，他们只对自己有兴趣。以下三个技巧可供借鉴：

① 将焦点放在对方身上，鼓励他们多谈自己和自己感兴趣的事情。人们对自己鼻子上的痘痘比对美国飓风更有兴趣。假如你把话题焦点放在对方身上，在4个星期内交到的朋友，会比你把焦点放在自己身上时十年内所交到的朋友还多。

② 把你的词汇表里的“我”和“我的”统统丢掉，全部换成“你”和“你的”。

与其说：我知道我的这个活动策划方案会大获成功，因为参与这个活动的同学告诉我，我的这个活动策划让他们体验到了更多的欢乐。

不如说：当你参加这个活动时，你会对结果兴奋不已，因为它会给你和你的朋友带来你难以想象的好处。

③ 只问能让对方谈论自己的问题。“你如何安排你的假期？”、“你是如何写这个活动策划方案的？”、“你跟女朋友最近相处得怎么样？”、“你觉得哪个学院会在本次全校篮球赛中获胜？”、“你觉得如何？”大部分聊天时效果不佳，或让人感觉无趣，都是因为他们只对自己或自己的需求有关的话题感兴趣。唯有当你聊着对方想聊的事，引导对方继续话题时，你才能真正获得他人的注意力。

### 4. 学会克服社交恐惧

人际交往中，经常会碰到很多人，有些人遇见了人不知道怎么说话和怎么表达。有一位同学特别喜欢一个女孩，特别想跟她表白，可是见到她时，两眼发直，一句话都说不出来。晚上回到宿舍，他写了一个求爱纸条，想等下次见到她时念出来。结果再见到女孩时又紧张了，纸条放在兜里没有拿出来。因为爱而生的恐惧，非常正常。但在我们普通的人际交往中，有一些恐惧不太正常，需要我们去克服。有不少人面对新的环境、接触陌生的人时，常常会感到心跳加快、语无伦次，甚至会产生恐惧心理，我们应该如何去调节呢？

著名的戏剧家萧伯纳, 20岁在伦敦时患上了社交恐惧症。有一次, 他有事去别人家里, 为了按这个门铃, 跟人家说一句话, 他羞涩地等了10分钟, 在那里做了很长时间的思想斗争。后来萧伯纳发现了自己的问题, 积极去改正, 他到伦敦的大街道上大声演讲, 用这种方法来锻炼自己跟人交往的能力。后来, 萧伯纳成为了一代戏剧大师。

发明疯狂英语的李阳, 在上大学时还是一个非常腼腆的男孩, 遇见人时除了脸红心跳外, 嘴巴还会哆嗦, 跟人说话会结巴。每次在英语课上老师一提问, 他就傻了。无意间他发现了一个好方法, 即当他心情烦闷时, 就跑到外面去喊叫, 他想, 既然喊叫能解决郁闷, 能不能也把英语也喊出来呢? 后来, 李阳就拿着英语课本, 在空旷的草地上大声朗读。再往后, 他在人际交往中有自信了, 不恐惧了。克服恐惧, 摆脱不良情绪是成功人际交往的开始。有哪些好方法可以消除人际交往中的恐惧心理呢?

### (1) 空椅子技术

空椅子技术是心理学常用的消除对某一事物恐惧的方法。所谓空椅子技术, 就是在你自己的房间里, 你感到安全的地方, 放一把空椅子, 把它假想成你要交往的对象, 比如你见到同学就会很紧张, 那可以放3把空椅子, 表示有3个同学都在那里, 然后开始训练自己, 跟这些椅子说话, 试着跟这些椅子交流, 表达自己想说的意思。例如, 很多电视台的编导、著名主持人都毕业于中国传媒大学。在这所大学的校园里, 有一道亮丽的风景线, 就是播音系或主持系, 学生一大早起床, 然后对着一棵树说话, 不停地说话, 按照电视台播报新闻的语音、语调、语速, 跟树说话, 基本上是每人一树。在这所大学里, 你可以看到很多树, 有白岩松树, 有崔永元树, 有王志树。他们当年在这里学习时, 都对着树说过话。在空椅子技术中, 要假想说话对象坐在对面的椅子上, 我们跟他交谈, 那他会怎么反应呢? 在这个时候, 我们可以转身过去, 坐在那把椅子上, 自己扮演被交往的对象, 来反馈意见。如此训练就可以达到消除人际交往恐惧心理的目的。

### (2) 系统脱敏法

有的人, 平时跟家人交往没问题, 但只要跟外人一交往, 心理就会紧张和恐惧。上课不敢发言, 公众场合不敢说话, 不敢参加大型活动, 见了陌生人就脸红, 怎么办? 首先可以在你的家人中加入一个外在元素。比如你班里最好的朋友, 或者你平时人际交往中很不错的朋友, 把他加入到你的家庭元素中。在这个环境中进行对话, 看看你的恐惧和紧张状况。接着, 进一步扩大这个圈子, 甚至可以把自已直接投身到一个陌生环境, 先呆三五分钟说一说话, 试一试, 看看感觉, 然后再退回到你安全的环境说话。这样不断训练, 就能逐渐去掉人际交往中的恐惧。



## 思考题

1. 你如何看待大学生人际关系？
2. 大学生人际交往有哪些心理效应？
3. 你认为该如何提高自己的人际交往能力？

## 心理学人物——卡尔·兰桑·罗杰斯

卡尔·兰桑·罗杰斯 (Carl Ransom Rogers, 1902—1987), 美国心理学家。出生于美国伊利诺伊州的橡树公园, 其父亲是工程师, 母亲是家庭主妇, 虔诚的基督徒。在 20 岁那年, 他参加国际基督教会议, 因为这趟旅行, 使得他开始怀疑自己对宗教的奉献。他参加了一个名为“为什么我成为牧师”的研讨会, 这帮助他弄清楚了自己的职业选择, 之后他决定转业。他报读了芝加哥的一个心理学课程, 并在 1931 年获得了博士学位。之后, 他分别在俄亥俄州立大学、芝加哥大学及威斯康星大学麦迪逊校区任教及实习。他曾任 1946—1947 年美国心理学会主席、1949—1950 年美国临床和变态心理学会主席, 还担任过美国应用心理学会第一任主席。1956 年, 他提出心理治疗客观化的新方法, 并因此获得美国心理学会的卓越科学贡献奖。1972 年, 又获美国心理学会卓越专业贡献奖。



罗杰斯在非指导式心理治疗 (罗杰斯学派的心理治疗又被称为当事人中心疗法) 的发展上做出了很大的贡献。他的基本治疗态度是: 无条件地正向接纳, 真诚、同理地了解, 咨询师展现出来的同理心, 对于与案主建立关系、帮助案主完全体验他的现象场域 (Phenomenological field), 或完全体验他自身, 是必需且充分的; 罗杰斯对教育心理学也带来了重要的冲击, 他的观点在教育心理学中被普遍赞誉为以人为本主义观点; 他同时也发展出体验性学习的理论, 这个理论与他所称的认知性学习是相对的, 并提出了“全功能的人”的观念, 譬如, 对世界和他人的感觉及体验, 能有精准的感知能力; 活在当下, 而非活在过去, 或活在未来; 对他人的想法和感觉, 信任其为真, 并且不把别人的感觉或想法视为理所当然; 认知到个体的自由, 并对个人的行动负责; 对世界的完全参与, 包括对他人生活的贡献。

主要著作:《咨询和心理治疗: 新近的概念和实践》、《当事人中心治疗: 实践、运用和理论》、《在患者中心框架中发展出来的治疗、人格和人际关系》、《自由学习》和《个人形成论: 我的心理治疗观》等。

## 第 7 章 大学生学习与心理健康

“我真不知道自己为什么要学习？”这是一名大学二年级采矿专业的学生走进咨询室后说的第一句话。“我在高中阶段是一个非常有抱负的人”，他腼腆地说，“一直想考个重点大学，学习热情特别高，每天学习十几个小时根本不觉得苦。可是现在上了大学了，却发现自己再也不能达到高中时的学习状态了。虽然每天也是忙忙碌碌的，但总感觉自己没有学习的目标，感觉自己像一条迷雾中的船，不知道要驶向何方。我现在苦恼极了，现在的我根本不是高中梦想中的我。高中是为了考大学而学习，那么上了大学后为什么学习呢？”他满脸的期待，很真诚！

你能回答这位同学的问题吗？你能告诉他你上大学以后是怎样学习的吗？

大学期间的学习不仅仅是学习知识，更重要的是要培养自己的学习能力。联合国国际 21 世纪教育委员会提出了四大教育支柱——学会求知（learning to know）、学会做事（learning to do）、学会共处（learning to live together）、学会做人（learning to be）。之所以称其为“四大支柱”，因为它们是能支持现代人在信息社会有效地工作、学习和生活，并能有效地应付各种危机的四种最基本的学习能力。其中学会求知，就是学会学习。在谈到学会学习时，国际 21 世纪教育委员会指出：“这种学习更多地是掌握知识的手段，而不是经过分类的系统知识。”因此，大学生在大学期间不仅要学习知识，更要注重自己能力的提高。然而，很多大学生并没有认识到这一点，在学习上表现出诸如上面案例中存在的许多问题。

### 7.1 大学生的学习心理

#### 7.1.1 大学生的学习

某年 8 月 10 日，中国教育频道“教育热线”收到一封题为“我想退学，不知该怎么办”的邮件。邮件中写道：“我现在在 xx 大学读大二，下学期就升大三了。不过，我现在越学越没有兴趣了。我高考之前要考外省学校，可最后……现在在学校里干什么都没有劲，感觉自己在堕落，只想睡觉，上上网，可是，很多时候，我对这些也烦了。我是比较有责任心的。我不想这样，平时课我还是很认

真地去上,但就是提不起兴趣。学校里的活动我也没有参加多少,我们学校对活动实践很重视。我觉得我现在过得很没有目标,即使有了目标,也没有动力。其实,我也知道,这些我都可以在大学里面解决,但我还是想退学,重回高中复读。”而在此前的6月16日,编辑部也已收到一封类似想退学学生的邮件。

今天,学习在很多学生眼里已经成为一种习惯化了的行为:因为要考试,所以要学习。学习态度消极而被动,因而很多学生出现学习困难问题也就没有什么意外。要想缓解大学生学习不适现象,就要更新学生对待学习的看法,使其了解学习的真正本质,让其清晰地懂得学习在现今时代的意义,明确学习对实现个人价值的重大作用,彻底扭转学生的学习观,才有望从根本上解决这一问题。



大学生学习既不同于儿童的学习,也不同于成人的学习。大学生学习既有一定的专业性、目的性和探索性,又有深刻的社会意义。大学生学习有其特殊性:① 大学生的学习是间接掌握前人积累的文化、科学知识;② 大学生的学习是在教师的指导下,有目的、有计划、有组织地进行的,是以掌握系统的科学知识为前提的;③ 大学生的学习是在较短时间内接受前人的知识与经验;④ 大学生的学习不但要掌握知识、经验与技能,还要发展智能、培养品德及促进健康个性的发展,形成科学的世界观。可见,学习对大学生而言,具有重大作用。

### 1. 大学生学习内容上的特点

专业化程度较高,职业定向性较强。大学教育的任务是为社会培养各类高级专门人才。学生毕业后绝大多数人都要在社会各个实践领域从事与自己专业相关的职业活动,为社会服务。因此,学生一进入大学就要开始分系,分专业,在某一领域进行深入的学习。他们学习的专业化程度较高,职业定向性较强。大学生的学习活动实质上是一种职业活动。大学生要掌握专业基础知识、基础理论,掌握从事各类专业活动的基本技能,具有明显的职业定向性,为毕业后参加职业活动做准备。

实践知识丰富,动手能力较强。由于大学生学习的职业定向性较强,因此在大学生的学习中,实践知识的掌握和动手能力的培养具有特别重要的意义。学校教学计划中安排的实验、实习、社会调查、野外考察等内容就是为了达到这一目的的。为了掌握本专业所需的实践知识和动手能力,单靠几个星期或两三个月的教育实习、临床实习是不够的,还应在平时学习中经常同社会、同实际工作部门联系。

学科内容的高层次性和争议性。大学生在专业学习中，不但要掌握本专业各学科的基础知识和基本理论，还要了解这些学科的最新研究成果及其发展趋势。同时，大学生学习内容中还包含一些有争议性的、没有定论的学术问题，教师在阐述某一学科内容时经常向学生介绍一系列互不相同的理论和观点，但其中没有一种观点和理论目前已被证明是完全正确的。把这样一些有争论的问题引入大学生学习内容之中，可以开拓学生的专业视野，激发学生智力活动的积极性，培养学生的科研动机，帮助学生认识发现真理的过程。

## 2. 大学生学习方法上的特点

世界正在经历一次新的转折，我们生活在一场会改变我们生活、思想、沟通、成功方式的变革中，我们每个人都有必要以我们各自的学习方式学习。

——《学习的革命》

自学是最主要的学习方法。在高中阶段，学生学习是在教师直接组织和指导下进行的。进入大学后，自学在学生学习中日益占有重要地位。在大学高年级，自学甚至成了学生学习的主要方式。这表现在以下几个方面：第一，大学生的课程不是安排得满满的，而是留有较多的自学时间，使学生有可能把精力投入到自己认为必要的或感兴趣的方面；第二，即使在课堂教学中，教师也不可能教授教材有关内容的一切方面，而是要布置各种参考书供学生课后自学；第三，大学生撰写学年论文、毕业论文、参加科研工作，都是在教师指导下依靠自己的力量独立完成的。所有这些，都要求大学生注意培养自学能力，学会自己确定学习目标，自己安排时间，学会迅速查找和阅读各种专业资料，学会记笔记、写摘要、做综述，学会独立自主地获取知识。

学习的独立自主性、批判性和选择性不断增强。大学生自学的独立自主性、批判性和选择性较强，总是以批判的态度对待学习。他们不轻信教师讲课的内容、书本上现成的理论，不迷信专家、学者的有关论述，相信自己通过独立思考、探索所得到的正确结论。过去的学习是被动地、无条件地接受老师灌输的知识，而大学生在大学期间，可以根据自己的实际需要、兴趣爱好、个人专长、个性特点等，有选择性地进行学习，学习的内容和形式是丰富多彩的。在完成教学计划规定的课程学习的同时，大学生可以根据专业和发展特长的需要，独立自主地选择某些课程，也可以跨学科、专业选修某些课程，还可以在完成本专业规定的课程之外，根据自己的个人规划，有计划地自修某些课程或从事某些探索性的研究活动。

学习方式的多样性和广泛性。课堂学习虽然还是大学生学习的主要途径，但已不像中学生那样几乎是唯一的途径。除了课堂学习以外，他们还要按照教



学大纲的要求完成实验作业，在图书馆和资料室查阅文献，参加或协助教师的科研活动，听各种学术报告和讲座，参加学生会和社团协会的工作。大学生的学习方式灵活多样，不仅仅局限于课堂，更多地在课外，包括自学、实训、考察、调查、实习、报告讲座、参加理论研讨以及各种形式的社团活动与校园文化活动。借助社会的不断发展，还可以利用网上查询、交流等各种形式学习。

### 3. 影响学习的因素

未来的文盲不是不识字的人，而是不会学习的人。

——阿尔文托夫勒

人类学习最典型的形式是学生学习。影响学习的因素有很多，但不外乎两大类；第一类就是指学生的内部因素，包括观念、方法，以及智力因素（注意力、记忆力、思维能力）与非智力因素（学习动机、学习兴趣、个性与情绪、学习态度、学习习惯等）；第二类就是指学生的外部因素，包括社会教育环境、家庭教育环境、学校教育环境三个方面。其中学生的非智力因素是关键因素。

非智力因素包括除智力之外的全部个性心理特征，如兴趣爱好、成就动机、态度。这些个性特征往往成为学习的动力。提高学生的学习效能，要充分挖掘学生的智力潜能，更要激发学生的学习动机等非智力因素。

#### 7.1.2 大学生学习与心理健康

中学时代，小宁是个学习很优秀的学生，她一直很听老师的话，并按照大家的期望，顺利地考入了一所重点大学。然而，刚上大学一年级的她，面对新的生活却没有任何朝气。她感到很沮丧，生活没有了目标。不知道该怎么学习，也不知道学习是为了什么，无论做什么事情，她的效率都很低，而且情绪总是很紧张。她觉得和其他同学比，自己的生活缺少色彩，每天奔走于三点一线，但成绩总也不尽如人意，这让她失去了唯一的自豪感。想起中学时代的“众星捧月”，学习得心应手，小宁觉得大学生活与自己预期的样子相差太远，整个人也在失望和焦虑中变得自卑、敏感、沉默寡言起来。

很多人都有这样的体验，在愉悦状态下，做什么事情都得心应手，而且即便学习枯燥的内容也可以从中挖掘出新的乐趣。相反，如果我们无精打采，再有意义的活动也难以让我们提起精神，而且这种糟糕的情况会“迁移”到其他一些不相关的事情中去。看来，我们的学习同样也受到很多因素的干扰，当然，学习本身就具有一定的修复功能，可以通过学习不断完善我们的心理环境，提高心理免疫力。

学习是人得以生存和发展的必要条件，大学生的学习可以促进大学生身心

的全面发展,是大学生心理健康的保证。与此同时,大学生的心理健康状况和心理发展水平也会对学生的心理产生直接的影响。大学生学习与其心理健康是相互影响、相互制约的关系。

## 1. 大学生学习对心理健康的积极影响

开发大学生的智力和潜力。大学生的智力和潜力,只有通过学习才能得到开发和利用。大学生的观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力只有通过实际的学习,才能得到发现和挖掘、发挥和作用。高士奇曾说“知识如人体血液一样宝贵。人缺了血液,身体就会衰弱;人缺少知识,头脑就要枯竭。”

培养和提高各种能力。大学生的自学能力、操作能力、管理能力、创造能力、表达能力等都是通过学习活动锻炼而提高的。大学生要具备成才和社会需要的各种能力,就必须加强学习,在学习中提高各种能力。

健全和发展自我意识。古人曰“学然后知不足,知不足然后能反也”。通过学习,可以提高个人认识问题、分析问题和解决问题的能力,掌握科学的认知方法,正确认识和评价自我,科学看待和评价他人,不断进行自我调节,适应社会。

培养和促进正向情绪。一个善于学习的人,可以在学习中体会到乐趣,收获到喜悦,也可以通过学习体验成功,体会自我的价值和自尊。

## 2. 大学生学习对心理健康的消极影响

大学生的学习是一项艰苦的脑力劳动,消耗大,必然会带来一些消极的影响。学习负担过重、学习强度过大会带来不同程度的心理压力,造成精神高度紧张,严重时会出现学习焦虑、考试焦虑等心理问题。若不能劳逸结合,好好调节,过度疲劳则会对身心造成伤害,影响心理健康。大学生如果学习方法不适当,沿用中学的死记硬背或车轮战、疲劳战,会使自己的付出与成绩不成正比,久而久之就会失去自信,产生内疚、自卑心理等,严重时会上暴自弃。大学生的学习内容具有自主性和选择性。学生如果不加以鉴别,很容易受到影响。此外,学习的内容难度过大,也容易让大学生产生畏难心理。

### 7.1.3 大学生学习的心理规律

李璐是班级的学习委员,她的成绩总让同学们羡慕,几乎年年都拿奖学金。这对于那些每次考试都像“过山车”般刺激的同学来说,简直就是个神话,觉得李璐是个天才。因为同学们发现,李璐不是成天埋头书海的人,经常看见她活跃在各个社团,期末也没有挑灯夜战,可她的好成绩就是毋庸置疑。这让很多同学自叹不如。这是为什么呢?似乎付出与收获不成正比?其实,这世上没有什么神话,只有方法。正确有效的方法可以事半功倍,反之则事倍功半。当然,任

何方法的获得都同样源于你对事物的了解。学习也是如此。寒窗苦读十余载，对于学习我们再熟悉不过了。可是，什么是学习，学习的内在机制是什么，谁又能说得清呢？如果这点我们也模糊，又如何会学习呢？又怎么事半功倍呢？

大学生作为社会进步的生力军，怎样学习，如何积累，将决定他能否成为合格的建设者的重要一环。其实，很多学生身上存在的“学习困难”，似乎更多的表现就是记不住、理解不了，想学好又不会学的问题。那么，了解学习的过程，掌握学习的有效手段，最大限度地克服遗忘，学习是不是就会因此而轻松不少呢？



读书有三到，谓心到，眼到，口到。心不在此，则眼看不仔细，心眼既不专一，却只慢朗诵读，绝不能记，记也不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼口岂不到乎？

——朱熹

## 1. 记忆

学习活动能否有一个好的效果，记忆是很重要的因素。学习过程一般分为感知、理解、巩固和应用4个阶段，巩固的核心就是记忆。记忆是学习的基础和准备。如果没有记忆，我们就无法想象我们的生活会是怎样的。记忆是过去经验在人脑中的反映，从信息加工观点来看，记忆就是对输入信息的编码、储存和提取的过程。识记是识别和记住事物，从而积累知识经验的过程，它是记忆的初始环节。保持是把知识经验储存在头脑中的过程。再认与重现是记忆过程的最后一个环节，记忆好坏是通过再现表现出来的。

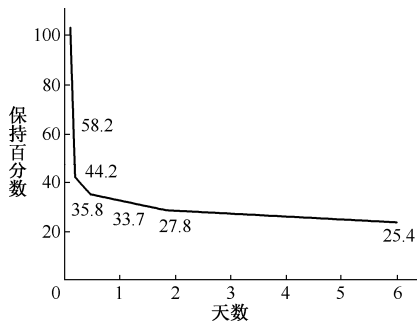


图 7.1 艾宾浩斯遗忘曲线

## 2. 遗忘

记忆保持的最大敌人就是遗忘。遗忘是知识的内容不能再认与回忆。遗忘规律的首创性系统研究者是德国心理学家艾宾浩斯。他最先研究了遗忘，提出了著名的艾宾浩斯遗忘曲线，如图 7.1 所示。这条曲线说明，遗忘在学习之后立即开始，而且最初遗忘得很快，随着时间的推移和记忆材料的数量减少，以后逐渐缓慢，最后稳定在一定水平上，揭示了遗忘“先快后慢”的时间规律。这也提示我们学习之后及时复习的重要性。

最后稳定在一定水平上，揭示了遗忘“先快后慢”的时间规律。这也提示我们学习之后及时复习的重要性。

### 3. 复习

及时复习可以较大幅度地控制遗忘，但它也不是一劳永逸的，要想长时间保持对所学内容的记忆，还必须进行系统的、不断的复习。根据有关研究，有效的复习时间最好做如下安排：第一次复习，学习结束后的5~10分钟，如下课后将要点加以背诵，或者阅读后尽快用自己的语言来表述所学的内容；第二次复习，学习当天的晚些时候或学习结束后的第二天，重读有关内容，将要点用自己的语言表述出来；第三次复习，一个星期后；第四次复习，一个月后；第五次复习，半年以后。在每次复习时，可以将连续的集中复习时间加以分散，分为几个时间单元，中间穿插短暂的休息，这样，就可以提高记忆效果。至于每一单元的复习时间，可根据学习材料的趣味性与难易程度而定。

#### 7.1.4 大学生学习的心理问题

大学，在很多人看来也许是最后一个系统学习的场所，每一名学生都应该最大限度地把握大学教育的机会，专注于广泛吸取各个领域的知识，同时累积成为某个领域的专家、立足于真实世界的资本。然而，大学生的学习情形日益多元和复杂，大学生的学习热情受到太多干扰，出现了林林总总的问题。

##### 1. 大学生学习心理问题表现

**学习动机不当。**包括学习动机不足和学习动机过强，这两者都会影响大学生的学业效能感。学习动机不足的主要表现为：无明确的学习目标，为学习而学习甚至厌倦和逃避学习；学习动机过强的主要表现为：成就动机和奖励动机过强，学习强度过大。

**学习疲劳。**学习疲劳是学生在连续学习之后出现的一种生理、心理的异常状态，是生理疲劳和心理疲劳的混合物，其本质是大脑皮层细胞的疲劳。在疲劳发生和发展过程中，随着学习活动的持续进行，大脑皮层细胞的兴奋与抑制、消耗与补偿的平衡遭到某种程度的破坏，就会产生自我保护性反应，是一种需要暂停学习，进行调节休息的警告信号。其表现是大脑反应迟钝、头麻木或者疼痛、注意力分散、思维滞缓、情绪沮丧或烦躁、对什么都不感兴趣。

**考试焦虑。**大学生常见的学习焦虑有两类：情境性学习焦虑和神经过敏性学习焦虑。前者是由学习中的一些情境性因素造成的，如学习困难、学习压力大、学习及考试成绩对自己的影响等；后者是由受到伤害的自尊心本身引起的，一般没有明确的外在焦虑源，人们只是感觉到一些模糊的刺激对其自尊心产生威胁，自感没有能力应付，觉得无助。考试焦虑的具体表现：① 情绪上表现出担忧、焦虑、烦躁不安；② 认知上表现为注意力不集中、记忆力下降、看书效

率低、思维僵化；③ 行为上表现为坐立不安、手足无措；④ 身体上表现为头痛、食欲下降、恶心、心慌、睡眠不好等。具有严重考试焦虑的学生在考试前还会出现明显的生理、心理反应，如过分担忧、恐惧、失眠健忘、食欲减退、腹泻、心慌气短、呼吸急促、手足出汗、发抖、频频上厕所、思维肤浅、判断力下降、大脑一片空白等，个别学生会在考场上出现视力障碍，如看不清题目、看错题目、漏题、动作僵硬、手不听使唤、出现笔误等。

**考试作弊。**学生作弊作为一种特定和普遍的现象，被称为“大学流行病”，它是影响大学生学业成绩，进而影响学习积极性并带来学业不公平的行为。据2005年1月3日的《扬子日报》报道，一项对南京大学、南京师范大学、南京理工大学等7所高校5000名在校大学生进行的调查表明，近一成的被调查者承认自己在考试中经常作弊，另有59.5%的被调查者承认偶尔会作弊；而在即将到来的考试中，肯定不准备作弊的则只占58.1%；在回答作弊的原因时，有35.7%的人选择“考差了没面子”，25.2%的人选择“题目不会时心慌”，21%的人选择“为了及格”。大学生作弊已经成为高等院校的一种严重问题。

## 2. 大学生学习心理问题成因

近几年，大学生厌学现象在很多高校慢慢凸显出来，这绝不是一个偶发的问题。大学生厌学的主要原因，归纳起来主要在于学生的自身原因和外部环境的影响。

**第一，主观因素。**大学生学习目的不明确，缺少理想抱负。找不到新的起点，不能及时为自己重新设定新的目标，安于现状，对未来没有方向，在学业上出现懈怠心理。学习方法不合理，抗挫折能力差，有些学生因为没有及时调整学习方法，成绩不理想，学习落后于别的同学，心理受到打击，从而精神不振，产生畏难情绪。大学的课余活动种类繁多，社团林立，很多学生在活动和学习中找不到平衡点，顾此失彼，学习慢慢荒废。很多学生以考上大学为毕生最大目标，进入大学后，认为“任务终结”，从此“刀枪入库，马放南山”，觉得大学时代是对自己多年学习生涯的一种犒赏，学习到此可以“告一段落”了。

**第二，客观因素。**进入大学，学生远离家庭和父母，失去了强大有力的监督支持系统，监管缺失，自律尚不成熟，很容易滋生散漫、放纵的情绪，放松学习的要求。同时，“读书无用论”、“拜金主义”、“关系主义”、“钱权交易”等社会言论严重地影响了学生的价值观、人生观，少数学生沉溺其中，不能自拔，对学习几乎完全放弃。部分学生出现自艾自叹，甚而消极失望，自暴自弃，产生极度厌学的情绪。此外，部分教学大纲、教学计划、专业设置和课程安排等与时代脱节，缺乏灵活性；教育过程偏重调理论性，轻视实践性，大学生在这种教育环境下容易产生疲倦心理，对学习失去热情。

## 7.2 大学生学习心理问题调试

我是一个快读大三的学生，很快就面临着毕业，可是我心里非常害怕，因为我不知道这两年来到底学了什么。特别是最近，我感觉自己特别懒，什么事情都不愿意干，学习也觉得没有意思，整天抱着“随大流”的态度，要查课我就去上课，没事我情愿在寝室里睡觉，也就是“做一天和尚撞一天钟”。

回想我这几年的大学生活，说句实在话，从上大学开始，我就没有认真学习过，也不知道自己毕业后想去干什么。上大学前高中老师给我们描述了美好的未来蓝图，可进入大学后，发觉也不过如此。我本来就不属于那种特别勤奋的人，原来在家学习就是靠老爸老妈监督，现在没有人在我身边整天唠叨，顿时觉得生活失去了方向，整个大一就是这样迷迷糊糊过去的。大二准备抓紧时间学习的时候，我又陷入了爱情的漩涡，整天忙得不亦乐乎，也没把学习当回事。现在到了最关键的一学期，要考各种等级证书了，可我就是很矛盾。看着同学们都去考资格证，我也着急想考，可看到我身边一些朋友整天无所事事，我又不想去考。更何况，考不到证的同学也照样找到工作了。

我每天就生活在这样一种矛盾中，找不到生活和学习的方向。别人看我游手好闲，有规劝我的，有开导我的，有鄙视我的，可我就是找不到动力，不知如何是好。

### 7.2.1 学习动机的调适

大学生的学习复杂、高级、自觉、独立，因此，学习动机的强弱对大学生的学业成就有着极大的影响。

#### 1. 学习动机缺乏调试

树立远大的人生理想。作为一名大学生，要对自己的人生进行认真的规划，当然在规划的过程中要切合自身的实际，避免因目标过高或过低而产生失望和紧张情绪。只有树立远大而又切实可行的人生目标，生活才会有动力和方向，才会避免盲目性。

分阶段制定短期计划。每个人都该有自己设定的目标，如果你希望你的愿望能够实现，那么就将你的愿望拆分成一个个具体的、可行的、可以测量或评估的目标。摆脱所有干扰，找一个安静的地方，认真思考你的目标。

改进学习方法，提高学习效率与学业自我效能感。大学学习有别于高中学习，一定要尽快找到适合自己的学习方法。如自我强化技术就是一种任务控制策略，自我强化一般采用如下步骤：① 事先安排好学习的进度和奖励；② 在

规定的时间内每完成一部分学习任务给自己记分，提前完成任务加分，完不成任务扣分；③ 达到预定的得分后奖励自己，否则不奖励自己，直至完成任务。

## 2. 学习动机过强调试

建立正确的认识模式。认识和调整不现实的学习目标，找出自身关于学习的不合理信念，建立正确的认知模式，例如，把“只要我努力了，我就能获得成功”的片面认知观念调整为“只有努力了才有可能成功”或者“努力+能力+环境=成功”。学会调整观点，把关注点聚焦在学习活动中，而不是在学习的结果上。

进行恰当的自我评价。学习动机过强的学生应该对自己的能力有充分的认识，使自己的抱负和期望切合自己的能力发展水平，既不好高骛远，也不操之过急，制订切实可行的、与自己的远大目标相结合的阶段性目标，脚踏实地，循序渐进地学习。

以宽容的心态对待自己。适当调整自己的抱负和期望水平，降低对学习成败的敏感度，保持情绪的稳定，借助放松法克服严重的学习焦虑，同时积极参与各种有益身心健康的校园文化活动，注意培养自己多方面的兴趣爱好。



## 心理测试

### 学习动机简易量表

如何判断学习动机缺乏或过强呢？下面介绍一份针对学生学习动机的简易量表，其测验结果可以作为把握学生学习动机状况的参考。

- 你是否想在学习上成为班级第一名？
  - 不想
  - 有时想
  - 经常想
- 你考试获得好成绩时，是否想得到老师表扬？
  - 经常想
  - 有时想
  - 不想
- 你是否认为，学习上再碰到不懂的地方只要努力钻研，一定会弄明白？
  - 不认为
  - 有时认为
  - 经常认为
- 你是否想在与同学的学习竞赛中获胜？
  - 经常想
  - 有时想
  - 不想
- 你是否认为，只要用功学习，成绩就会有所提高？
  - 不认为
  - 有时认为
  - 经常认为
- 你是否认为，只要努力学习，即使不喜欢的功课，也会变得有趣？
  - 经常认为
  - 有时认为
  - 不认为
- 你在专心学习的时候，是否对周围发生的事不在意？
  - 不在意
  - 有时在意
  - 经常在意

8. 你是否认为, 平时好好学习, 考试时就会得到好成绩?  
A. 经常认为                      B. 有时认为                      C. 不认为
9. 你是否认为, 在测验和考试期间, 可以不参加运动和游戏?  
A. 不认为                      B. 有时认为                      C. 不认为
10. 你是否认为, 学习紧张的时候, 可以不和同学玩?  
A. 经常认为                      B. 有时认为                      C. 不认为
11. 你是否在疲劳时候, 还想再查看一遍已经做完的功课?  
A. 不想                      B. 有时想                      C. 经常想
12. 你是否想在平时复习好功课, 以便能随时回答老师的提问?  
A. 经常想                      B. 有时想                      C. 不想

计分方法: 以上奇数题 1、3、5、7、9、11 选 A 得 1 分, 选 B 得 2 分, 选 C 得 3 分; 偶数题 2、4、6、8、10、12 选 A 得 3 分, 选 B 得 2 分, 选 C 得 1 分。各题相加得测验总分。

总分为 12~21, 学习动机较弱; 总分为 22~27, 学习动机中等; 总分为 28~36, 学习动机较强。

## 7.2.2 学习注意力的调适

张璇是经济管理学院会计专业大二学生, 她很希望自己的学习效率, 抓紧课堂里的每一分钟, 可是上课时, 就是控制不住地老是“走神儿”, 常常不由自主地想一些与学习无关的事情, 一上课就“开小差”, 每次等回过神来, 课堂内容已经讲了一大半。在图书馆自习的时候, 情况更严重, 常常书摆在面前, 自己不知道神游到什么地方了。因为这样, 成绩急速下降。

《2006 年中国青少年注意力调查报告》就指出: 即使是自习课, 也只有 48.6% 的人能集中注意力, 超过 20% 的人经常“走神儿”。长期的注意力不集中, 会影响学习效率。有些同学进入大学后, 明显感到学习注意力不像中学时那样集中, 外界稍有刺激就会分心, 表现为上课经常走神, 自学坐不住, 脑子里想的事很多、很乱, 造成学习效率低下。

注意力是人的各种心理活动正常进行的保证。注意力与学习效率有着非常密切的关系, 高度集中的注意力是保证大学生高效率学习的重要条件之一。要想提高注意力, 必须注意如下几点。

第一, 明确学习目标和任务。应该根据个人的目标, 制订个人详尽的学习计划。只有每次学习都有具体的学习任务, 带着问题和任务进行学习, 才有动力和针对性, 学习注意力才不容易分散。

第二, 适当强化学习动机, 激发学习兴趣。保持适当的学习压力与学习焦虑, 并进行积极的自我激励与自我暗示。



## 自我暗示，爱上学习

自我暗示又称自我肯定，是对某种事物有力、积极的叙述，这是一种使我们正在想象的事物坚定和持久的表达方式。进行肯定的练习，能让我们开始用一些更积极思想和概念来替代我们过去陈旧的、否定性的思维模式。这是一种强有力的、能在短时间内改变我们对生活的态度和期望的技巧。对于帮助同学们重建学习动力，此法一样有效。

自我暗示运用时要注意如下几点。

第一，始终要用现在时态而不是将来时态进行暗示，如我们应该说“我现在就可以专心学习”而不说“我以后会努力学习”，这并非自欺欺人，而是基于这样的事实：每件事物都是首先被人想到，然后才能在客观现实中显现。

第二，要在最积极的方式进行。肯定我们所需要的，而不是不需要的。不是说“再也不偷懒了”，而是要说“越来越勤奋”，可以保证我们总是创造最积极的思想形象。

第三，一般来说，语句越简短，就越有效。语句的陈述应该清晰地传达出强烈的肯定情感，情感传达得越多，给我们的印象越强。那种冗长的、充满理论性的肯定表述丧失了情感上的冲击力，变成了一种“脑游戏”。

第四，始终选择那些对自己感到完全适合的肯定。对一个人有效的肯定，对另一个人也许压根无效。我们所进行的肯定应该是使自己觉得积极、夸张、自在的或是支撑性的，如果不是这样，就试着改动言语，直到感觉合适为止。

第五，在进行肯定时，尽可能努力创造出一种相信的感觉，一种它们已经真实存在的感觉，这样将使肯定更加有效。

自我暗示可以默不做声地进行，也可以大声地说出来，还可以在纸上写下来，更可以歌唱或吟诵，每天只要10分钟有效的肯定练习，就能抵消我们许多消极、夸张的语言和概念，我们就能够容易地创造出一个积极的现实。

比如，每天清晨起床，告诉自己“今天我会收获很多”，上课的时候提醒自己“我一直在专心听课，表现不错，要坚持”，或者写一张字条“尊重学习，尊重教师，尊重自己”，放在自己视线范围之内等。

需要说明的是，自我暗示的目的是舒缓烦躁不安的情绪，增加信心，但不能因此盲目乐观。学习的一帆风顺，还需要切实地付出努力。

第三，养成良好的学习习惯与生活习惯，保持旺盛的精力。学习上做到劳逸结合，张弛有度。科学合理地安排作息时间，适当地安排体育和文娱活动。

第四，选择理想的学习环境，减少与学习无关的活动，排除干扰。要根据自己的不同情况，选择适合自己的学习环境。另外，在无法排除干扰的前提下，也要有意识地锻炼自己的自制力。

第五，学会心理调节方法，进行适当的自我调控，集中学习注意力。如学会运用思维阻断法，反复练习，有助于集中注意力。

### 7.2.3 学习疲劳的调适

读书本来是人生的一大乐趣，但是在大学生中存在着这样一种现象：有些学生现在越来越不想读书，认为学习是一件极其厌烦的事；还有的学生虽然也想搞好学习，但是一拿起书就想睡觉，而只要不看书，干别的事马上劲头十足。这究竟是怎么回事？

学习疲劳是一种保护性抑制。一般来说，经过适当的休息即可得到恢复，对大学生的身心发展不会造成什么影响。但如果长期处于疲劳状态，勉强让大脑的有关部位保持兴奋，就会导致大脑兴奋和抑制过程的失调，严重时还会引起神经衰弱等疾病，并可能引发身体器官的病变，严重影响大学生的学习。学习疲劳的调适应注意以下几个方面。



第一，要培养浓厚的学习兴趣。学习兴趣是推动学习前进的原动力，它对于主体来说，总是带有快乐、欢喜和满意的情感体验。人一旦对学习产生了兴趣，就会促进学习，学习被促进了又可以引起更多对学习的兴趣，以此形成良性循环，从而也就建立了“兴奋性条件反射”。

#### 训练你的兴趣

戴尔·卡耐基有句名言：“假如你假装对工作感兴趣，那么这种态度会使兴趣变成真的，并且消除疲劳。”这种经验可以很好地应用在学习兴趣的培养上。如果你对某一门课或对学习不感兴趣，就可以训练自己假装对它感兴趣，并坚持下去，必定会有好的效果。

首先，训练自己面带微笑，用积极期望改善自身心理状态。当面对着自己不喜欢的课程时，不要愁眉苦脸，要让自己面带微笑，对自己不喜欢的学科充满信心，并要从心底里愉悦起来，保持一种快乐感。

然后，用肯定、简短的语句宣布：“我很喜欢你！”“我对你很感兴趣！”想象中的“兴趣”会推动我们认真学习，从而导致真正学习兴趣的建立。

还要制定相应的目标。一个人的目标一经确定，他/她就会把它作为行为方向和行为尺度的舵，有着积极的导向作用。在学习上也一样，用目标来凝聚学习的热情。在培养兴趣之初，不宜制定过高的目标，以免产生畏难情绪而放弃学习。学习目标应从努力就可以达到的目标开始。

同时还要有激励伴随，以鼓舞学习动力。在实现阶段目标后，要有相应的奖励来对前一阶段的学习进行酬赏，从而巩固学习的热情。小进步小奖励，大

进步大奖励。行为科学的实验也证明：一个人在没有受到刺激的情况下，他的能力仅能发挥 20%~30%，如果受到充分激励，能力就可能发挥 80%~90%，这说明充分运用激励机制是促进大学生积极主动学习的重要举措。

这样坚持一段时间后，就会解除心中的排斥感，真的产生兴趣了。这种方法不是说“心想事成”，想怎么样就可以怎么样，它要求你在心里产生学习兴趣之后，立即着手，深入研究下去，将这种兴趣转化为深入学习的动力。

第二，要注意学习方式。为了避免产生“抑制性条件反射”，学习时要注意方式方法，科学用脑，合理安排学习时间，做到劳逸结合。① 疲劳困倦时不要看书。人体机能活动具有一定限度，活动超过限度，大脑皮层就会自动进入抑制状态，这就是所谓的保护性抑制。因此，自己感到疲劳困倦时，就不要勉强自己看书，尤其是不要“开夜车”看书，以避免形成不良习惯。② 饭后不要马上看书。人进食后，消化系统的活动量加大，大脑血液流量相对减少，中枢神经主要控制消化系统，而其他部位则处于抑制状态，如果此时看书，不仅效果差，而且易形成“抑制性条件反射”。③ 睡觉前最好不要看书。有些人习惯躺在床上看书，把看书当做催眠，这种习惯最易产生“抑制性条件反射”。④ 剧烈活动后或情绪过于激动时，不应马上看书。因为大脑皮层神经的兴奋和抑制的相互诱导规律告诉我们，大脑皮层出现兴奋之后，随之就会产生抑制。

第三，端正学习态度。对于逃避学习的学生来说，首先应该在思想上意识到自己行为和思想的错误性，端正自己的认识，将学习从负担转化为乐趣；其次要不断强化自己认真学习的意识，不能放任自己；再次，逐渐采取措施避免自己一看书就睡觉的恶习，可先寻找一些自己喜欢的课程开始学习，待大脑神经系统兴奋后，选择一些其他课程学习。在学习中由简到难，逐渐培养信心。

#### 7.2.4 考试焦虑的调适

很快就要期末考试了，这段时间我感觉自己都快要崩溃了，每天吃不下饭，也睡不好觉，连做梦都是梦见自己考得不好，回家又挨老爸的训了。每天复习时间倒是挺长的，可是好像什么东西都记不住。晚上在寝室里挑灯夜战，吃完饭就拿起书，甚至有时觉得吃饭都是多余的，反正也吃不下几口。好不容易熬到考试，可临上考场前，我老是想上厕所，最终总算自我平静下来，安静地坐在教室里考试答题。看着这些题目都挺熟悉的，好像复习的时候看见过它们，可是现在却怎么也想不起来正确答案应该是什么。我急得直挠头，满脸愁容。可能是我的异样举动引起了监考老师的怀疑，监考老师慢慢向我这边走过来。老师的身影一步步靠近了，我的手心开始冒汗，我又没作弊，我干吗这么紧张啊！老师站在我的旁边，可能是想找我作弊的证据吧，我拼命低着头，手却不

听使唤，一个字也写不出来。老师在我旁边站了一会，估计是未发现证据就转向了其他地方，我大大地松了一口气，赶紧往下做题。可时间怎么过得如此之快呢？转眼考试结束的铃声就响了起来，这可怎么办，我还有几道题没有做呢！看来梦中出现的景象果然要变为现实了……出了考场，同学们纷纷拿出书本开始核对，拿不准的题目大家就开始讨论，奇怪的是这些答案我都能记起来了，为什么刚才考试时我就是答不出来呢？

考试焦虑问题已经成为诱发学生心理问题的重要因素之一，如果不能很好地解决，将严重影响大学生学习和生活的质量，对其成长和自我完善也会带来极大隐患。



考试焦虑包括两种基本成分：一是对考试结果的担心；二是由担心而引起的身体反应。像觉得考不好丢面子、影响自己的前途或担心父母的责备等都属于考试焦虑的认知成分，而像血压升高、心跳加速、汗腺分泌增多、肌肉颤抖等现象属于身体反应成分。可从以下几个方面来调适考试焦虑心理：

**正确认识焦虑。**并非所有的焦虑对学习都是有害的。许多研究证明，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是有必要的。

**减轻压力，放下包袱。**有效地降低考试压力是防止考试焦虑的首要措施。考试压力是考生主观认知在客观条件下作用的结果，考生应当合理地估计自己的能力，降低过高的学习目标，保持适当的压力，重视学习过程而不要太计较考试结果，养成将考试当做作业、作业当考试的习惯。

**端正动机，改变认知。**考试焦虑是考生对考试认知上的歪曲导致的情绪紊乱和行为异常。他们对自己的要求过高且常常绝对化，以偏概全或糟糕透顶。因此，要帮助考生改变对考试和考试焦虑之间关系的错误认知，使他们意识到自我认识和评价是造成压力的关键，帮助他们分析为什么在同样的考试中，大多数学生没有过高的考试焦虑，通过改变其不合理的思维方式，让他们放下包袱，树立正确的学习动机。

**劳逸结合，有张有弛。**大多数考试焦虑患者在处理学习与休息的关系上存在缺陷，他们在学习上投入的时间太多，且生活安排单调，不注意休息和文体活动，即使在娱乐时间也在想着学习，使自己的大脑老是处于紧张状态，不能通过文体活动达到生理与心理上的完全放松。因此，大学生合理用脑，讲究方法，注意营养，劳逸结合，维护神经系统的正常机能，是防止考试焦虑的重要措施。

**学会自我放松。**①大笑疗法：因为笑是精神消毒剂。国外谚语说：“一个小

丑进城胜于一打医生。”空闲时，不妨去听听相声，看看小品，这样可以化解焦虑。②运动疗法：机体的运动可以使精神放松。可以在考前放下书，开心地踢一场球或做点别的什么运动，这样可以消除焦虑。③深呼吸疗法：考前或在考场上感觉紧张焦虑时，做深呼吸4~6次，会缓解焦虑。④6秒钟放松法：抓住片刻时间，6秒钟就够，收腹，扭动身体，打哈欠，焦虑会随之消失。

### 放松训练

精神的紧张和身体的紧张是相互作用的，要减轻恐惧与焦虑可以运用肌肉松弛法来抵制恐惧或焦虑的发生。这种方法有一定的技巧，必须经过学习和训练才能学会。其步骤包括：

- (1) 紧握左拳——注意手和前臂的紧张感，5秒钟后放松；
- (2) 紧握右拳——注意手和臂部的紧张感，5秒钟后放松；
- (3) 自左腕关节向上弯曲你的左手，尽量使手指指着肩部——注意手背和前臂肌肉的紧张感——放松；
- (4) 自右腕关节向上弯曲你的右手，尽量使手指指着肩部——注意手背和前臂肌肉的紧张感——放松；
- (5) 举起双手臂，用力将手指触至双肩——注意双臂肌肉的紧张感——放松；
- (6) 耸起肩膀，越高越好——注意肩膀的紧张感——放松；
- (7) 皱起额头——注意紧张感——放松，并微闭上眼睛；
- (8) 紧紧地合上双眼，试探紧张与放松的感觉，再轻轻闭上眼睛；
- (9) 做两次深呼吸，持续一段时间——吐出空气——放松；
- (10) 用胃部吸入空气，尽量使其膨胀——注意腹部的紧张感——放松，感觉到你的呼吸更加稳定。

每晚睡觉前，坐在椅子上，全身放松，然后做放松训练。做一遍后，休息两分钟，再做第二遍。每晚做两遍即可。坚持做放松训练，对于消除焦虑情绪是很有效的。

## 7.3 大学生学习心理的优化

有效地学习，是解决所有问题的基本条件。到底如何才是“有效”？应该怎么学习？叔本华说，只有当我们渐渐远离一事物时，才有可能真正看清这件事物的原貌。那么，就让我们抽离让大家心力交瘁的情景，客观地想一想，我们还可以做些什么？

### 7.3.1 学习理念的优化

建立现代学习理念包括接受现代学习理念和在此基础上设置自己终身学习的规划。人类要适应社会变迁的需要,必须进行四种基本的学习,就是终身学习的4个支柱。

**学会求知。**也就是掌握认识世界的工具,要学会广博与专精相结合,由博反专的学习方法。

**学会做事。**学会在一定环境中工作的能力,善于应付各种可能出现的情况,不仅要学会实际动手操作的技能,更重要的是要具备一种综合能力,它包括如何处理人际关系的能力、适应社会的能力、集体合作的态度、主观能动性、管理能力和解决矛盾的能力,以及敢于承担风险的精神。

**学会共存。**学会共同生活的能力,要学会与他人一起参与,并在合作中竞争,在竞争中合作;既要尊重多样化的现实,又要尊重价值观的平等,增进相互了解、理解和谅解,加强对相应依存关系的认识。

**学会生存和发展的能力。**要学会适应环境以求生存、改造环境以求发展的能力。每个人都要求有价值的生存和发展,更有效地改造自然、改造社会,就必须充分发展个性,增强自主性、能动性、创造性和责任感。

### 7.3.2 学习目标的优化

有人做过这样一个实验:把一群跳高跳过1米的学生,随机地分为两组进行训练。告诉第一组一定要跳过1.5米,告诉第二组尽量跳得高一点。训练的结果是:第一组的成绩好于第二组。这个实验说明,光有跳得更高的愿望还不够,必须有明确、具体的目标,才更能激发出人的斗志。

大学生要根据大学和自己的实际情况出发设立学习目标。学习目标要明确,设置合理。首先要根据学校的教学大纲,从个人的实际出发,分析本专业的总体培养要求、各专业课的基本要求和特点、自己现有的知识基础,根据总目标的要求,从战略高度制订出总体计划,如设想在大学自己要达到的目标、达到什么样的知识结构、学完哪些科目、培养哪几种能力等。

#### 1. 如何使目标具体化

目标要怎么定才算明确呢?大学生可以从6个“W”和两个“H”的角度去思考。

**What**——指你要达成什么目标。一定要数量化,例如,每星期慢跑3次,每次20分钟。有了数量化的目标,才能知道你目标达成了多少,哪些地方还要加把劲。

**When**——指你要什么时候完成目标。例如，3 个月后心脏每分钟跳动的次数要降到 87~70 次之间。

**Where**——指达到目标要利用的各个场所地点。

**Who**——指促成目标实现的有关人物。

**Why**——让你能够更明确地确定为什么要你这样做，确定这样做的理由是正确的。

**Which**——使你能够在思考上保持更多的信心，让你能有不同的选择方案。

**How**——指选择什么方法进行，如何去做。

**How much**——指要花多少预算、时间等。

## 2. 目标具体化过程的主要方法

第一种方法是把目标细节化，即把大目标分解为一个个小目标。分解为小目标后，我们就能更清楚应该采取什么行动了。

第二种方法是把目标条件化，也就是要分析实现目标所必须具备的条件。条件分析好了，就能针对实际情况去行动，满足目标实现的条件。

### 7.3.3 学习时间的管理优化

据某高校的一项调查，当问到“在课余时间，你经常做些什么”，只有 26.7% 的学生回答“学习”，28.3% 的学生回答“上网或玩游戏”，1.7% 的学生回答“无所事事”，43.3% 的学生回答“与朋友聊天交流等”。这说明，大学生在学习时间的安排和利用方面存在着很多的问题。屠格列夫说：“没有一种不幸可与失掉时间相比了。”时间是我们一生最重要的资源，如果不抓紧时间，那在人生成功的战略上已经输给了他人。

大学生在大学的学习过程中，随意消耗掉了很多时间。大多数学生认为大学的学习时间很多，闲暇时间也很多，导致学生在同时兼顾几项任务或活动时，却明显感觉时间紧缺，到底如何进行合理的时间分配与管理呢？

#### 1. 时间重点分配法

将每天的事情分成四部分：

第一部分：重要又紧急，不得不做。

第二部分：重要但不紧急，可从重要性角度来考虑。

第三部分：紧急但不重要，可抽出一定时间来处理。

第四部分：既不紧急又不重要，可以自由安排。

在确定好学习任务的轻重缓急之后，分配的标准是：要优先做的事情是“重要又紧急的学习任务”，可延缓做的事情是“重要但不紧急的学习任务”，可不

做的事情是“紧急但不重要的学习任务和既不紧急又不重要的学习任务”。

## 2. 性质分配法

大学期间，除了上课、睡觉和集体活动之外，其余的时间机动性很大，科学地安排好时间对成就学业是很重要的。

性质分配法是按事情的性质来分配时间，将时间分为硬性时间和弹性时间。硬性时间包括每天必需的常规性课堂学习时间、睡眠时间、休息时间等；弹性时间是指可调节使用的学习时间、社交活动时间、休闲娱乐时间等。性质分配法的具体操作方法：将所从事过的活动以表格的形式记录下来（见表 7.1），每天像写日记一样坚持完成此项工作，并观察自己在相同的弹性任务上所结余的时间量是否增多。如果在达到相同学习任务时所消耗的时间没有明显的减少，说明还需努力来提高学习效率。

表 7.1 性质分配法时间安排表

所从事的弹性活动	计划时间	实际开始时间	实际结束时间	可结余时间
1				
2				
3				
4				
5				

## 7.3.4 学习方法的优化

学习从来都是复杂而艰巨的任务，没有捷径，更不可能一蹴而就，不得要领的学习只会让我们负重前行。找到问题的症结，修补学习漏洞，至少可以帮助我们少走弯路。

其实从某种意义上讲，学习意味着一种投资，一种个人力量的投资。年轻人从这种投资中获得一种人生力量——一种知识创造的力量。这种力量包含两方面：思考的能力和抑制的力量。通过学习，可以开发受教育者的思维能力，使人变得善于思考而且思维开阔，同时懂得如何用自己的智慧和学识为自己的人生目标服务。



首先，要学会制作纲要脑图。采用大纲的形式，根据学科的内容，把主题写在一页的中央位置（即主脑部分），然后在其他方向引出相关的内容，或者设计图标归纳学科中的要点和自己的阅读心得。

其次，要学会统筹时间。很多学生出现学习困难，有相当一部分原因在于不会利用时间。科学地利用时间，灵活地错过疲劳期，学习才会有效果。因此，



首先要注意各科学习时间的排列和搭配,做到文理交替、抽象性为主的学科和形象性为主的学科交替、脑力活动与体力活动交替、内容多的学科与内容少的学科交替,使神经活动得到调节,减轻大脑的疲劳程度。

再次,要学会休息。适当的休息,让大脑得到充分调整,对于学习是必要的。

最后,要坚持体育锻炼。体育锻炼不仅可以增强学生的体质,而且可以提高他们的反应速度、灵敏度,培养意志的坚定性和进取精神,有利于适应更加紧张的复习考试,增强对紧张工作和工作时间的承受能力,推迟或减缓疲劳的产生。



### 思考题

1. 如何让自己的学习心理得到正确的发展?
2. 如何判断大学生的学习心理是否健康?
3. 怎样让自己快乐地学习、自觉地学习、认真地学习?

### 心理学人物——艾伯特·班杜拉



**艾伯特·班杜拉 (Albert Bandura, 1925—)**, 美国心理学家, 社会学习理论的创始人。出生于加拿大阿尔伯特省的蒙达, 父亲是波兰的农场主。1949年, 他在加拿大不列颠哥伦比亚大学获学士学位; 1951年在美国衣阿华大学获心理学硕士学位, 翌年获哲学博士学位; 1953年, 他到维基台的堪萨斯指导中心, 担任博士后临床实习医生, 同年应聘在斯坦福大学心理学系执教, 1964年升任正教授, 以后一直在该校任教。由于班杜拉的奠基性研究, 导致了社会学习理论的诞生, 从而也使他在西方心理学界获得了较高的声望。获美国心理学会授予的杰出科学贡献奖、加利福尼亚心理学会杰出科学成就奖; 1974年当选为美国心理学会主席。

他认为来源于直接经验的一切学习现象实际上都可以依赖观察学习而发生, 其中替代性强化是影响学习的一个重要因素。班杜拉所关心的是行为习得的两种不同过程: 一种是通过直接经验获得行为反应模式的过程, 即我们所说的直接经验的学习。另一种是通过观察示范者的行为而习得行为的过程, 即我们所说的间接经验的学习。班杜拉所关心并研究的是后一种行为的习得过程。按照班杜拉的观点, 人的行为, 特别是人的复杂行为都是后天习得的。行为的习得既受遗传因素和生理因素的制约, 又受后天经验环境的影响。人的内部因素、行为和环境三者之间互成决定因素, 三个决定因素之间是一种连续不断的交互作用。这种观点应该并已经得到很多人的共识。

主要著作:《青少年的攻击》、《社会学习与个性发展》、《社会学习理论》和《思想与行为的社会基础: 一种社会的认知理论》等。

## 第8章 大学生常见心理障碍

我们每个人都会在一生中的某个时段出现某种心理问题。心理问题是指所有心理及行为异常的情形。心理的“异常”和“正常”之间并没有明确和绝对的界限。一般认为，人的心理和行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变且相互依存和转化的连续过程。因此，人的心理问题是普遍存在的，只是程度不同而已，通常把心理问题按照其严重程度，分为心理困扰、心理障碍和精神疾病。

心理困扰，是指人们经常出现的因各种适应问题、应激问题、人际关系问题等引起的轻度心理失调，其强度较弱，持续时间较短，对人的生活效能和清晰状态有一定的负面影响，但不属于疾病范畴，通过自我调整和适当的心理疏导容易得到恢复和矫正。

心理障碍，是指心理功能紊乱，并达到影响个体的社会功能或使自我感到痛苦的心理问题，主要指神经症、适应障碍和性心理障碍等轻度的心理创伤或心理异常现象。

精神疾病，是指人脑机能活动失调，丧失自治力，不能应付正常生活，不能与现实保持恰当接触的严重心理疾病。大学生常见的精神疾病主要为精神分裂症等。

判断是否有心理问题，特别是判断是否有某种心理障碍和精神疾病，实质上是一个心理评估与诊断的问题，需要专业人员如临床心理学家、心理咨询师等，运用心理学和精神病学的理论、技术、方法和手段，根据严格的诊断标准，按照严格的程序去实施的一项专业化很强的工作。通常所使用的评估和诊断方法主要包括观察法、会谈法和测验法。而且其划分标准是相对的而不是绝对的，其间还受一定的文化环境的影响。在某种范围内看似异常的行为，在另一种环境下就不足为奇了。因此，是否有心理障碍或精神疾病，不能仅根据一些情绪或躯体现象就明确做出判断，更不能简单“对号入座”。人们在遇见挫折时，出现一些情绪反应和躯体症状，本来属于正常现象，可有些学生却盲目给自己“诊断”为某种心理障碍，如焦虑症、抑郁症、强迫症等，这对降低紧张情绪和缓解心理痛苦是很不利的，这种消极的暗示作用有时还会使情绪和躯体反应进一步加重，反而给身心调整带来障碍。

本章重点介绍一些大学生常见心理障碍的表现和调适方法。

## 8.1 大学生心理障碍的分类

个体内在因素或外在因素所造成的心理障碍将给个体构成一种情绪上的打击或威胁,从而影响到个体积极性与主动性的发挥。严重时还有可能导致个体行为失调,甚至会诱发种种心理或生理疾病等。一般来说,大学生中常见的心理障碍有以下几类。

### 8.1.1 神经症

神经症也称心理症,是一种心理障碍,主要表现为持久的心理冲突,个体觉察到或体验到这种冲突,深感痛苦,并且妨碍心理功能或社会功能,但没有可证实的器质性病理基础,主要是由心理因素造成的。对于处在青年期的大学生来说,这是一种最为常见的功能性疾病。不健全的个性特征是此类疾病的发病基础。在此基础上,如果遇到重大的心理创伤,便会导致神经症的发生。在大学生中,发病率最高的主要是焦虑症、抑郁症、强迫症、神经衰弱和一些其他病症。

#### 1. 焦虑症

焦虑症是一种以焦虑情绪为主的神经症,主要分为惊恐障碍和广泛性焦虑两种。临床中诊断焦虑症主要通过症状标准、严重标准、病程标准和排除标准4个方面进行判断。

症状标准如下:经常处于焦虑、恐慌中;为未来莫名地担忧;对外界失去应有的兴趣;时常坐卧不安,整天提心吊胆;情绪易波动,为小事而发火;睡眠障碍,入睡困难,多噩梦,易惊醒;严重时还可伴发某些躯体症状,如头晕、胸闷、腹泻、心悸等。

严重标准:社会功能受损,病人因难以忍受又无法解脱,而感到痛苦。

病程标准:符合症状标准至少已6个月。

排除标准:排除因躯体疾病导致的继发性焦虑,排除因药物或强迫症、精神分裂、抑郁症等伴发的焦虑。



#### 心理测试

#### 焦虑自评量表(SAS)

请仔细阅读每一题,然后根据你最近一周的实际情况在表8.1的适当单元格内划√(请在10分钟内完成)。

表 8.1 焦虑自评量表

	很少有	有时有	大部分 时间有	绝大多数 时间有
1. 我感到比往常更加神经过敏和焦虑	1	2	3	4
2. 我无缘无故感到担心	1	2	3	4
3. 我容易心烦意乱或感到恐慌	1	2	3	4
4. 我感到我的身体好像被分成几块，支离破碎	1	2	3	4
5. 我感到事事都很顺利，不会有倒霉的事情发生	4	3	2	1
6. 我的四肢抖动和震颤	1	2	3	4
7. 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼	1	2	3	4
8. 我感到无力而且容易疲劳	1	2	3	4
9. 我感到很平静，能安静坐下来	4	3	2	1
10. 我感到我的心跳较快	1	2	3	4
11. 我因阵阵的眩晕而不舒服	1	2	3	4
12. 我有阵阵要昏倒的感觉	1	2	3	4
13. 我呼吸时进气和出气都不费力	4	3	2	1
14. 我的手指和脚趾感到麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 我因胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16. 我必须时常排尿	1	2	3	4
17. 我的手总是温暖而干燥	4	3	2	1
18. 我觉得脸发烧发红	1	2	3	4
19. 我容易入睡，晚上休息很好	4	3	2	1
20. 我做噩梦	1	2	3	4

评定标准：SAS（Self-Rating Anxiety Scale）评定采用 1~4 制记分，评定时间为过去一周内。把各题的得分相加为粗分，粗分乘以 1.25，四舍五入取整数即得到标准分。分值越小越好，临界值为 50 分，分值越高，焦虑倾向越明显。50~59 分为轻度焦虑，60~69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

2. 抑郁症

抑郁症是大学生中常见的一种心理障碍。符合以下几个条件就能确诊为抑郁症：

- 一是有一个以情绪障碍为主要表现的明显发作期，主要表现为情绪低落、高兴不起来、压抑、悲伤、抑郁、情绪恶劣以及易发脾气等。
- 二是至少具有以下症状 5 条：①食欲明显减退，或体重明显减轻；②失眠，尤其是早醒，醒后不容易再次入睡；③缺乏精力，容易疲劳；④坐立不安，不停地运动、说话、叫喊等，或者出现明显的动作迟钝、说话费力，甚至完全不动或不说话；⑤对工作、娱乐、生活、学习等丧失兴趣，体验不到快乐；⑥感到自责或有罪；⑦感到注意力难以集中或思维困难，如思维迟钝，难以做出决定等；⑧经常想到死亡、自杀，或已有自杀、自残行为等。

三是病程至少有两周。如果患者的第一点、第三点符合，第二点只有 4 条符合，仍有可能是抑郁症；如果第二点只有 3 条符合，则可能是较轻的抑郁症。



心理测试

抑郁自评量表（简称 SDS）

以下描述列出了有些人可能会有的问题，请仔细阅读每一条，然后根据你最近一周的实际情况，从表 8.2 中选择最适合你的答案。

表 8.2 抑郁自评量表

	从无	有时	经常	持续
1. 我感到情绪沮丧，郁闷	1	2	3	4
2. 我感到早晨心情最好	4	3	2	1
3. 我要哭或想哭	1	2	3	4
4. 我夜间睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃饭像平时一样多	4	3	2	1
6. 我的性功能正常	4	3	2	1
7. 我感到体重减轻	1	2	3	4
8. 我为便秘烦恼	1	2	3	4
9. 我的心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无故感到疲劳	1	2	3	4
11. 我的头脑像往常一样清楚	4	3	2	1
12. 我做事情像平时一样不感到困难	4	3	2	1
13. 我坐卧不安，难以保持平静	1	2	3	4
14. 我对未来感到有希望	4	3	2	1
15. 我比平时更容易激怒	1	2	3	4
16. 我觉得决定什么事很容易	4	3	2	1
17. 我感到自己是有用的和不可缺少的人	4	3	2	1
18. 我的生活很有意义	4	3	2	1
19. 假若我死了别人会过得更好	1	2	3	4
20. 我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西	4	3	2	1

结果分析：将 20 个项目的得分相加，即得粗分，总粗分的正常上限为 41 分。标准分等于粗分乘以 1.25 后的整数部分，标准分上限参考值为 53 分。标准总分 53~62 为轻度抑郁，63~72 分为中度抑郁，72 分以上为重度抑郁。

3. 强迫症

强迫症是一种神经症，临床中诊断强迫症主要通过症状标准、严重标准、病程标准和排除标准 4 个方面进行判断。

诊断标准：以强迫思想为主，包括强迫观念、回忆或表象，强迫性对立观

念、穷思竭虑、害怕丧失自控能力等，或以强迫行为为主，如反复洗涤、核对、检查、询问等，或以上的混合形式；病人称强迫症状起源于自己内心，不是被别人或外界影响强加的；强迫症状反复出现，病人认为没有意义，并感到痛苦，尝试抵抗但没有效果。

严重标准：社会功能受损，病人因难以忍受又无法解脱，而感到痛苦。

病程标准：符合症状标准至少已 3 个月。

排除标准：排除因其他精神障碍的继发性强迫症状；排除因大脑器质性疾病变导致的继发性强迫症状。

#### 4. 神经衰弱

神经衰弱是指由于身心过度疲劳而引起的中枢神经系统刺激性障碍，是一种最常见的精神障碍。临床中诊断神经衰弱主要通过症状标准、严重标准、病程标准和排除标准 4 个方面进行判断。

症状标准：符合神经症的诊断标准；以脑和躯体功能衰弱症状为主，特征是持续和令人苦恼的大脑易疲劳、体力易疲劳、经过休息或娱乐不能恢复，并至少有以下两项：情感特征，如烦恼、心情紧张、易被激惹等，常与现实生活中的各种矛盾有关，感到困难重重，难以应付；兴奋症状，感到精神易兴奋，回忆和联想增多，有时对声光很敏感；肌肉紧张性疼痛；睡眠障碍，如入睡困难、多梦、醒后还是觉得很累，睡眠觉醒节律紊乱；其他心理生理障碍，如头昏眼花、耳鸣、心慌、胸闷、腹胀等。

严重标准：病人因明显感到脑和躯体功能衰弱，影响其社会功能，为此感到痛苦或主动求治。

病程标准：符合症状标准至少 3 个月。

排除标准：排除任何一种神经症亚型，排除分裂症和抑郁症。

#### 5. 恐惧症

恐惧症是以恐惧症状为主要临床表现的一种神经症。患者对某些特定的对象产生强烈和不必要的恐惧，伴有回避行为。恐惧的对象可能是单一的或多种的，如动物、广场、闭室、登高或社交活动等。患者明知其反应不合理，却难以控制而反复出现。青年期与老年期发病者居多，女性更多见。国外报道一般人口中的患病率为 77‰，我国各地调查患病率的平均值为 2‰左右。

恐惧症都有向慢性发展趋势。动物恐惧症常起源于童年，社交恐惧症多起源于童年后期或青少年前期，广场恐惧症则多在 20~40 岁发病。据调查发现，大学生恐惧症患者中以社交恐惧症居多。

## 6. 躯体化障碍

躯体形式障碍是一种以持久地担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征的神经症。病人因这些症状反复就医，各种医学检查阴性和医生的解释均不能打消其疑虑。即使有时存在某种躯体障碍，也不能解释所诉症状的性质、程度，或其痛苦与优势观念，经常伴有焦虑或抑郁情绪。尽管症状的发生和持续与不愉快的生活事件、困难或冲突密切相关，但病人常否认心理因素的存在，他们也拒绝探讨心理病因的可能。无论是从生理还是从心理方面了解症状的起因，都很困难，并相信其疾病是躯体性的，需要进一步的检查，若病人不能说服医生接受这一点，便会愤愤不平，病人常有一定程度寻求注意（表演性）的行为。女性患者远多于男性，多在成年早期发病。心理动力学理论认为，该病病人往往执著于探究自己内在心理，因此常坚持某种躯体性病因。

最常见的大学生躯体化障碍有胃肠道不适（如疼痛、打嗝、返酸、呕吐、恶心等）、异常的皮肤感觉（如瘙痒、烧灼感、刺痛、麻木感、酸痛等）、出现皮肤斑点、性及月经方面的问题等，可有多种症状同时存在。病人为此进行过许多检查，均没有阳性发现，常为慢性波动性病程。

### 8.1.2 适应障碍

适应障碍，是指由于适应不良而造成的心理障碍，是长期明显的生活环境改变或应激事件后的适应期间，主观上产生痛苦和情绪变化，并常伴有社会功能受损的一种状态。大学生中的适应障碍主要表现为失落感和冷漠感。

#### 1. 失落感

主要是指大学生对某一事件前后自身感受、评价的强烈反差而形成的一种内心体验。大学生在刚入学时，往往对生活充满着希望，觉得迈进大学，一切如愿，但随着现实生活的展开，发现生活的本来面目并非如想象的那样充满浪漫情怀。这一现实，对于思想片面、生活阅历一帆风顺、处于青春躁动期的大学生来说，是未曾料到的。这就很容易导致他们心理上的不平衡，他们一下子从希望的塔尖坠入失落的谷底，开始阶段，或许尚有信心奋起，但又时时感到自身力量的弱小，感到改变自己和改变环境的困难，因而，很可能索性放弃一切努力，在情绪上又往往陷入苦闷、彷徨之中。

#### 2. 冷漠感

冷漠是个体遇到挫折后，对付焦虑的一种防御手段。它包括缺乏积极的认识动机、活动意向减退、情感淡漠、情绪低落、意志衰退、思维停滞等。在生

活中，当一个人不断地面临他无力战胜的困难与挫折时，就会索性不去感受这些困难与挫折，同时表现出漠不关心的心态，并以此来保护自己。因而，从某种意义上说，冷漠是一种奇特的状态，是一种人们防卫打击，以免受实质损坏的方式。这种状态持续时间愈久，冷漠愈会迁延下去，并最终发展成为一种不健康的性格。具有这种性格的人，缺乏进取精神，对任何事都不感兴趣，终日随波逐流、无所事事等。大学生的冷漠感也是比较普遍的一种现象，它有多种表现形式，如常觉得“干什么都没兴趣”、“干什么都没劲”，似乎这个世界上就没有值得自己为之努力的事。进一步分析，这种现象其实是对自己的存在缺乏一种自觉性，不知自己该干什么、为什么活着。

失落与冷漠产生的一个主要原因是目标的丧失。进入大学以前，上大学成了众多中学生们的第一大梦想。梦想成真之后，他们从狂喜中冷静下来，如果未能及时地树立起新的目标，或者未来的目标不具备强大的吸引力，就会觉得生活平淡、乏味与无奈。重新的奋起需要强大的动力，而人又往往是有惰性的，很容易就此消沉，以人对事的冷漠，来维持自身的心理平衡。如果这种情况发展到极端，很可能诱发出自杀的意念甚至行动。

美国心理学家罗洛·梅强调：“冷漠之所以特别值得重视，是因为它和爱与意志有密切的关系。恨并不是爱的对立面，冷漠才是爱的对立面。同样意志的对立面也并非犹豫，而是不介入、脱离和不与有意义的事件发生关系。”他还指出：“冷漠乃是情感的萎缩，它开始可能表现为虚与委蛇，表现为不关切与不动心的旁观。”这一点在《中国青年报》记者李杰、李志强所写的《北京大学新生印象记》中得到了充分说明。文章写道：“一上午，我们串了十余间新生宿舍。每个新生自己的铺位都收拾得干干净净，但是公用桌上、房间地上、尚未报到的新生桌上，皆是尘土，原样未动。也许，老师要是说一声，大家帮着打扫打扫，新生们不会无动于衷。可自觉维护集体利益的意识尚很淡薄。然而，这却是保持集体团结和谐的重要之处。”

导致部分大学生情感冷漠的原因是很多的，当青年学生开始独立探讨生活意义的时候，学校却未能让学生获得周围的知识生活的热烈气氛。这不能不是一个很重要的原因。美国《密歇根日报》的学生专栏作家曾撰文指出：“至少对大多数大学生而言，学校已不能给予任何接近他们知识口味的教诲。”他们认为目前的趋势“正滑向比平庸更坏的方向，这就是彻底的冷漠，一种甚至对生命本身的冷漠。”另一方面，近年来，学校只重视对学生进行知识和能力的培养，而忽视了对学生进行爱的教育。正如马斯洛所指出的那样：我们必须懂得爱，我们必须能教会爱、创造爱、预测爱。否则，整个世界就会陷入敌意和猜忌之中。



### 3. 逆反

逆反心理是个体在屡遇挫折时所表现出来的一种与大多数人对立的、和常态性质相反的逆向反应的情绪体验与行为倾向。它是一种消极的心理定势，是影响个体接受教育的一种心理障碍。大学生在日常生活学习中屡遇挫折时，就会对周围的人产生不信任感，采用对立的态度来面对周围的事物，有时还会把周围的人对自己的帮助看成是轻视自己、与自己过不去等。在这种情绪状态支配下，常常对教师的教诲置之不理，严重时还会把不良情绪迁怒于教师的讲课上，以不听课、恶作剧、捣乱、不做作业等方式加以报复。当这种报复心理发展到顶峰时，可能会产生对立抵抗情绪，甚至是破坏行为。

#### 8.1.3 网络成瘾



##### 案例解读

某大学一大三男生因上网过度而出现生理和心理异常，荒废学业。刚上大一时，他发现自己虽然很努力可是成绩却不理想，因此感到“越来越急躁，有时甚至突然之间把书扔出去。被一种恐惧感紧紧跟着，几乎无法呼吸。”买了计算机后，开始在玩网络游戏中找到成就感，于是不自觉地开始沉溺在网络游戏的虚拟世界中。随着游戏的级别不断升高，他对游戏的兴趣与日俱增，甚至成天逃课玩游戏，导致他日渐憔悴疲乏、情绪低落，并常伴有莫名其妙的言行，甚至有自杀意念和行为。大学前两年的功课因沉溺于网游，一半以上的课程分数不及格，所学课程的不及格学分累积到达40分（按照学校学籍管理规定，大三学年不及格学分累积达到38分的应予以退学处分），被勒令退学。

#### 1. 网络成瘾的界定和表现

网络成瘾被视为行为成瘾的一种，主要表现为个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，对网络有一种心理上的依赖感和强烈欲望，时常没有任何节制地花费大量时间和精力上网，从中获得自身的满足感和愉悦感，一直把网络当做现实社会其他东西的替代品，沉溺于网上的虚拟世界而无法自拔，导致个体心理、生理受损。同时，网络成瘾者若被迫离网一段时间，会出现戒断症状，如情绪低迷、轻易发怒、坐立不安、注意力涣散等。

网络成瘾有以下几种主要的表现形式。

**突显性。**网络成瘾者的思维、情感和行为几乎都局限在网络上，网络成为其生活中的必需品，如果哪天不挂在网上就感觉空虚和无奈。

情绪改变。只有通过网络的各种方式才能体验到各种情绪,如兴奋、紧张、激动等,利用网络的方式逃避现实甚至可以达到麻木不仁。

耐受性。网络成瘾者只有通过不断增加网上投入的时间和精力,才能收获自身的满足和信心的增强,类似于吸毒人员须逐次增加毒品摄入量获得快感。

戒断反应。网络成瘾者的戒断反应主要体现在意外或被迫中止上网的情况下,会产生易激惹、暴躁不安等情绪体验。

冲突。网络成瘾会使成瘾者远离学习和工作,甚至远离家人和周围的一切环境,尤其是人际关系将出现严重的恶化情况,无法安心学习、工作,除了沉溺于网络,没有其他任何爱好;另外一方面,成瘾者内心知道自己的不对行为,但是控制不住上网所产生的强烈的矛盾心理,即意识到危害的同时仍不愿舍弃上网带来的各种精神快感。

反复。虽通过相关机构或措施进行了一段时间的控制和戒除,但心智不坚定,又再次出现成瘾行为并反复发作,表现出更为强烈的倾向:对网络的过分依赖。

## 2. 网络成瘾的临床诊断标准

① 症状标准。为达到自己的满足感而逐渐增加使用网络的时间并投入大量精力,对于上网何时开始、何时结束及持续多长时间无法控制;减少或停止上网时会出现生理上和情绪上的明显反应:身体机能退化、烦躁不安、易激动或狂躁、无法集中注意力、长期失眠等;明明知道过度使用网络的危害但是固执己见难以自拔;因使用网络而减少或放弃了其他社交活动,严重影响自己最初的爱好和正常生活;将使用网络作为一种逃避现实或缓解压力及不良情绪的唯一有效途径。

② 病程标准。平均每日连续使用网络时间达到或超过 6 小时,且符合症状标准已达到或超过 3 个月。表 8.3 给出了网络正常使用、过度使用和网络成瘾的区别。

表 8.3 网络正常使用、过度使用和网络成瘾的区别

网络使用情况	上网原因	上网时间及频率	网络是否影响现实生活	社会功能
网络正常使用	好奇、愉快,缓解紧张、疲劳	适当(每天 1~2 小时)	平衡	未受影响
网络过度使用	沉迷	上网时间过长(每天 3~5 小时)	失衡(大部分业余时间泡在网上)	受损
网络成瘾	避免戒断反应出现; 强烈的上网渴求	反复、长时间上网(每天 6 小时以上)	严重失衡(上网成为生活中的主要方式)	明显受损

具备以下特征的几种人容易上网成瘾:对他人赞许自己需求较高的人;经常出现社交焦虑并且过度敏感的人;在现实生活中人际交往遇到困难或障碍的

人。因为在网络中大多数人匿名,并且主要以有限的感官进行间接接触,使上述三类人在网上容易获得别人的青睐,社交上较易获得成功。网上人际交往间的轻松自在与现实生活中遭遇挫折形成了强烈对比,势必导致这三类人无克制地重复上网行为。这种成瘾情况的恶性循环最终使个体情绪体验方面的焦虑感、羞耻感及测谎维度水平明显高于正常的网络使用者,尤其容易引发抑郁症等神经综合症。



## 心理测试

美国匹兹堡大学 Young 作为最早研究网络成瘾的心理学家,认为在《美国精神疾病分类与诊断手册》(DSM-IV; American Psychiatric Association, 1995)上列出的所有诊断标准中,病态赌博的诊断标准最接近网络成瘾的病理特征。据此,Young 对病态赌博的诊断标准加以修订,形成了《网络成瘾测验》。该问卷有 8 个题项,如果被试对其中的 5 个题项给予肯定回答,就被诊断为网络成瘾。

1. 我会集中精力在网络人际交往等一系列活动,并且在下网后会对参与的所有网事记忆犹新,不愿意忘记;
2. 我认为与现实生活比较需要花更多的精力在网上才能得到满足;
3. 我曾努力过多次想对网络的使用进行自控或从此离开,但并未成功;
4. 当我企图减少或停止上网,就会出现沮丧、焦虑、心情低落,甚至有的时候会对无关的人或事非常暴躁;
5. 我花费在网络上的时间远远超过使用前自己制定的时间;
6. 我会为了上网而使自己的社会功能严重受损:坚决不和现实中的朋友或家人交往,更丧失得到教育或工作的机会;
7. 我曾向家人、朋友或他人说谎以隐瞒我沉溺于网络的状态;
8. 我上网主要是为了刻意逃避现实环境中的各种问题,或试着释放一些主观情绪体验,如孤独感、敌对感、罪恶感、沮丧感等。

## 8.2 大学生心理障碍产生的原因

大学生的心理障碍,不是一两天形成的,而是一个长期发展的过程。一般来说,一个人在知(认知)、情(情感)、意(意志)和行(行为)这四个方面发生了偏差,就会产生心理障碍。例如:在认知方面,人们对于客观事物的真与假、美与丑、善与恶的认知,对于自我和他人的认知,往往会出现歪曲和错误的现象;

在情感方面，人们对于客观事物也会有爱与憎、好与恶、热与冷等迥然不同的态度；在意志方面，人们有坚强与懦弱、果断与寡断、持之以恒与半途而废等各种不同的表现；在行为方面，人们在生活中形成了自己的行为风格与行为习惯，其中有许多不良习惯是影响心理健康发展的重要因素。由于社会生活实践的不同，每个人的心理结构中这四方面所占的位置、所起的作用也就不同，其发展的不平衡就产生了某个方面的薄弱环节。部分大学生受家庭、社会、学校、网络的影响，加之自身的因素，在上述四个方面发生了偏差，便会产生心理障碍。

## 8.2.1 家庭的影响

家庭是人生的第一所学校，孩子的第一位老师就是自己的父母，家庭成员的言行对子女的思想、品质、作风的形成具有潜移默化的作用，家庭教育对孩子的心理发展起着至关重要的作用。大学生世界观、人生观的形成是以其少儿时期的思想、观念为基础的。少儿时期，父母的认知不统一，观念行为不一致，往往会使用子女产生心理困惑。事实证明，父母感情和谐、兄弟姐妹相亲相爱的家庭氛围，往往使个体形成谦虚、礼貌、随和、诚恳、乐观、大方等良好的人格特征。反之，家庭成员之间如果经常吵闹、打骂，则易使个体形成粗暴、蛮横、孤僻、冷漠等不良的人格特征。具体来讲，家庭对学生的影响主要包括以下几个方面。

### 1. 家庭的教养方式

现在很多父母在子女的教育上偏重于智力开发，在子女智力投资开发上一掷千金，毫不吝惜，而孩子的心理健康，则没有多少家长能给予足够的重视。许多家长不懂得孩子的心理健康如同身体健康、智力开发一样重要。重智力轻心理的家庭教育造成了孩子的心理素质严重先天不足。因而，这些孩子进入大学后很容易产生心理障碍。一些孩子身体健康，心理不健康，智商虽然较高，却养成了狭隘、自私、冷漠、自大、多疑、任性、依赖，骄横等不健康的心理特征，适应生活能力差、社会交际能力弱，经不起风雨、挫折和失败。

### 2. 家长的观念和言行

父母对孩子言传身教，赏罚褒贬，他们的世界观、信仰、思想、作风、待人接物的态度，对具有高度模仿性而缺乏选择性的青少年学生来说，起着性格上的奠基作用。一个人如果从小就生活在“拔一毛而利天下，不为也”的家庭里，接受父母所谓“为人只说三分话，不可全抛一片心”的教育，那他必定是心胸狭隘的人。有的家长以身作则不够，对子女教育方法不当，对其思想道德产生了负面影响；有的家长在家酗酒、赌博甚至犯罪，导致部分学生品行失当；有的家长溺爱子女，对其娇生惯养，使他们在进入大学后往往独立生活能力差等。

### 3. 家庭模式

生活在丧偶或离婚所致的单亲家庭中，孩子大多在心灵上留有创伤，加上生活上的重负，心情往往处于压抑状态。离婚家庭的单亲家长还可能会把怨恨的种子埋入孩子的心中，以致孩子易形成反社会的心理。或由于母亲或父亲角色的缺失，就会形成自卑感、不安全感，产生孤僻的性格，且极易形成冷漠的个性。有些孩子还可能成为具有破坏性和攻击性的人。他们在家庭找不到一种认同感和归属感，从而急欲离开它去寻找心灵的归宿。

### 4. 家庭经济困难

家庭经济困难是当前贫困大学生出现心理问题的主要诱因之一。高额的学费和生活开支增加了他们的压力，这些学生从吃到穿乃至言行举止都与大都市有很大的反差，经济的窘迫，使这些学生心理负担十分沉重，他们感到苦闷和压抑。

## 8.2.2 社会的影响

人的心理本质上是对客观世界的反映。社会文化环境是影响大学生心理正常发展的因素，同样也是影响心理异常变化的重要因素。我们所处的时代是一个急剧变化的时代，随着西方文明涌入，网络时代的到来，迅速涌现的新事物、新思想、新潮流，给原有传统的、稳定的价值体系很大的冲击。

### 1. 价值冲突压力

当代大学生是在改革开放中生活、成长起来的一代，改革开放作为我们这个社会的一种具体的社会变革形式，它给大学生所带来的重要影响之一就是价值观念的变迁。传统的价值观不断地与现代价值观碰撞，新旧价值观不断地发生着冲突。在价值观的这种碰撞和冲突过程中，大学生一方面要适应新的价值观念，另一方面还要对新的价值体系进行整合，增强其开放性和应变能力。由于大学生处于一个自我意识尚未完全成熟，价值选择和判断仍缺乏稳定而统一的发展阶段，他们在处理价值冲突问题上就会显得紧张甚至是困惑，也就相应地会产生较多的适应障碍。21世纪是知识经济的时代，大学生们面对社会人才的激烈竞争感到彷徨，在拼命拿各种证书时，却无法把握自己的未来命运。他们很难对什么最能体现人生的价值、什么样的生活才是幸福的一系列问题达成共识，从而使人产生不安和焦虑。

### 2. 文化移入压力

文化移入压力主要是指当不同的文化开始交流时给人们的心理上所带来的

变化。文化心理学家霍兰威尔等指出,在某些情况下,文化移入压力对精神健康具有消极影响。这是因为,当一种文化移入另一种文化之中时,由于文化刺激的泛滥,会造成价值体系的重新认知和整合。但这种价值变迁决不意味着是进步的、积极的;相反,它或许是腐朽的、消极的。特别是在东西文化的交流过程中,西方的享乐主义和个人主义人生原理很容易被东方青少年所欣赏、悦纳,而一旦接受了这些思想,就会像吸食鸦片一样明知其毒,却欲罢不能。

### 3. 科技的影响

当前,高科技造成的新型的心理疾病正在威胁着原本宁静的城市生活。随着信息网络快速发展,大学生上网的机会越来越多。部分学生每天都要花数小时上网聊天、玩游戏、看电影,有的甚至彻夜不眠,不愿离线,对网络产生依赖心理。网络依赖对人的生理、心理所产生的影响与赌瘾、酒瘾有相似之处,对大学生的生活会产生负面影响。

## 8.2.3 学校的影响

进入 21 世纪后,我国进行了多次招生规模的大提速。高校扩招对我国高等教育的影响具有深远而积极的意义,但高校扩招所引起的其他问题也不可回避。一是扩招后高校学生人数剧增,校内教育资源配置在有限的时间内难以满足办学需求,在管理队伍、物质条件、管理措施等方面都还不能及时调整以适应扩招后学生学习、生活和成才需要;二是社会环境复杂化,各种社会关系的交织,就业政策、成才环境在不同程度上为学生发展带来不同程度的心理压力。近年来,由于不断地扩大招生,大学生人数增多,给大学生就业带来困难,让部分同学深感社会的不公,觉得前途渺茫,以至于没有了学习的热情,有的甚至想逃避。此外,大学里有少数教师在教育、教学过程中用警告、讽刺、挖苦、揭短、遗弃等手段代替思想教育,用简单粗暴的惩罚手段代替严格管理,用威胁的手段代替激励教育。他们的出发点是敦促学生上进成才,可结果往往事与愿违。心理学家指出,精神上受虐待的孩子,在成长过程中所遭受的心理伤害,可能比肉体受虐待的孩子更大,因为这是对孩子自尊心、自信心的全面摧残,而自尊心受到挫伤的人,又会出现多种心理障碍。

## 8.2.4 学生自身的原因

大学生正处在人生观和世界观形成的关键时期,心理发展错综复杂。大学生要经历心理发展的种种困惑、矛盾和挑战。他们对人生和社会问题的认识往往飘忽不定,有时正确深刻,有时错误肤浅,有时客观全面,有时主观片面。这反映了他们心理初步成熟和不完善的矛盾。在他们的意识中,常呈现着自相

矛盾的状况：独立性和依赖性交织，情绪与理智同在，强烈的求知欲与相对较差的识别力并存，理想与现实脱节等等。大学生正处在人生发展的“第二断乳期”，人生发展的连续性、阶段性和大学生心理障碍发生的普遍性是大学生出现心理障碍的主要原因，具体表现在学习、环境、人际关系、恋爱和就业等各个方面。

### 1. 学习压力

经过高考拼杀的学生带着良好的感觉进入大学校园之后，在高手如云的集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感已荡然无存，大家又站到了新的起跑线上，无形中在心理上产生了一种失落感和紧迫感。再者，中学和大学的学习目的和方法等都不同。若是大学生不及时树立新的学习目标，调整学习方法等，很容易导致在大学学习成绩的滑坡，从而产生失落感。

### 2. 环境变化

大学校园比中学校园面积大，楼群林立，是个小社会。我国高校采取的是住宿制，步入大学即意味着进入一个陌生的环境、过集体生活，适应能力不强的学生就会经常被孤独不安、焦虑所困扰。

小张自言从小属于“被管大的一代”。上中学时，爸爸妈妈什么都不让她干，早上来不及吃饭，妈妈就把早餐送到学校去。到北京上大学后她慌神了，每天不知道该干什么，总觉得时间不够用，整日浑浑噩噩，学习成绩下降，成了班上的“第三梯队”。她开始头痛，注意力无法集中，成了心理障碍队伍中的一员。刚入学的大学生要顺利度过生活环境的转变期，应从小事做起，从眼前做起，利用每一件小事和每一个机会锻炼自己独立生活、独立工作的能力。

### 3. 人际交往

大学的人际交往是广泛的，有同学、同乡、师生、异性、社会活动团体等。同居一室的同学来自五湖四海，有不同的城乡背景，有不同的方言、性格。在这个大家庭的人际交往过程中，他们之间的磨合是个新问题，不可避免会发生一些摩擦、冲突和情感损伤。大学生人际关系不和谐或发生其他冲突，容易导致孤独感加剧，从而产生压抑和焦虑。有的学生因为语言表达能力较差，使得他们害怕与他人交往，沟通思想感情，把自己的内心世界和情感封闭起来。有的学生因为性格上的不合群，在同学中不被理解而被排斥，久而久之产生一种受冷落或性格孤僻、粗暴等心理倾向。总之，大学生人际关系长期不和谐容易导致各种心理障碍的产生，影响其身心健康和学业成绩。

## 4. 恋爱与性

时下的大学校园，大学生谈恋爱是普遍现象。有些刚入学的大学生为寻求安慰、摆脱空虚和寂寞，也有的为满足虚荣心，开始寻找异性。部分大学生匆匆加入“恋爱族”，由于对爱或被爱缺乏正确的理解，往往饱受失恋之苦，但又难以自我调适，并且因为对性知识的缺乏而面临极大困扰。轻者陷入情感的漩涡难以自拔，重者则会痛不欲生，寻死觅活，甚至导致精神失常、自杀等严重后果。

## 5. 就业

针对当前高等教育大众化的事实，有些大学生未能及时转变就业观念，不接受“先就业后择业再创业”的就业思想，而是固执地追求地域好、薪酬高的工作。在求职的时候一味地选择退缩性的自我防御，丧失了很多好的就业机会。求职的屡次碰壁加重了他们的沮丧感和心理不平衡感，多次就业失败的心理暗示会导致就业挫折心理的产生，进而使大学生择业行为发生偏差。大学生择业中经常出现忧心忡忡、烦躁不安、心理紧张、无所适从等现象。

# 8.3 心理障碍的治疗

## 1. 正确面对自己的心理障碍

在身心状况出现问题时，若依据自己的心理健康知识，怀疑是心理障碍时，一定要到心理科或精神科就诊，在校大学生应向学校的专业机构（例如心理健康教育中心、校医院心理科）求助，寻求及时有效的应对措施。切勿盲目给自己下诊断，然后惶惶不可终日，对自己病症的疑虑可能跟事实有误差，并且对于缓解症状无意义。也忌心存顾虑，怕被人称为“神经病”，就拒绝诊断与治疗，应相信科学，通过正规的渠道接受专业的治疗，不轻信社会上、网络上关于迅速治愈、不用服药等谎言。

## 2. 接受专业的治疗

心理障碍并非绝症，若确诊也无须绝望甚至放弃自己，及时的、专业的治疗是通向康复的必经之路。目前来说，心理障碍的治疗方法主要有3种：心理治疗、药物治疗和物理治疗。

心理治疗是双方互动的一个正式的过程，其目的是经由精通人格源起、发展、维持与改变之理论的治疗者，在专业与法律认可下，使用逻辑上与该理论



有关的治疗方法,来改善另一方在下列任一或所有领域的无能或功能不良带来的苦恼:认知功能(思维异常)、情感功能(痛苦或情绪不舒适)或行为功能(行为的不恰当)。但目前来说,有一些号称“心理咨询专家”却并不具备从业资格的人员出现在心理咨询行业,利用求助者病急乱投医的心理牟取利润,轻信他们,有可能会延误病情,因此寻求心理治疗应通过正规的渠道,例如医院、正规心理咨询机构,并确保心理治疗师具有相应执业资格。

当心理治疗还是治疗抑郁症和焦虑症等疾病的唯一方法时,过去数十年的研究已证明,大脑里的神经介质部分发生功能障碍时,就会发生恐慌或焦虑,另外有许多心理障碍都被证明与机体的功能有关,因此药物也在心理障碍的治疗中发挥作用。当被医生诊断为心理障碍,并被告知应服药治疗时,患者应在医生的指导下科学用药,药物治疗对于严重的心理障碍来说非常重要,切勿自行增减药量,甚至擅自终止服药,不规范的药物治疗易导致症状复发,可能使药物产生激活作用加重病情。

物理治疗也常被运用到心理障碍的治疗中。例如,抑郁症的治疗中就会使用到一些仪器,主要用于治疗难治性抑郁症患者,其应用没有心理治疗和药物治疗广泛和普遍。电击治疗会被用在重度抑郁症患者身上,在专业医生的操作下,用一定量的电流通过脑部,激发中枢神经系统放电,全身性肌肉有节奏地抽搐,它能使抑郁症状和抑郁情绪能比较快地得到缓解。但是一般认为心理治疗和药物治疗是首选,而物理治疗的实行是不得已为之。

总之,心理障碍的治疗应遵从专业医生的意见,让专家来判断患者的轻重程度以选择合适的治疗方法。



### 思考题

1. 造成各类心理障碍的原因有哪些?
2. 在调适心理障碍时,我们自身应该如何努力?
3. 对待已有心理障碍的同学,我们要如何与其相处?

### 心理学人物——阿尔弗雷德·阿德勒

阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1870—1937),奥地利精神病学家,个体心理学的创始人,人本主义心理学先驱,现代自我心理学之父。出生于奥地利维也纳郊区一个富裕商人的家庭,但却拥有一个不幸的儿童时代,从小因患脊柱症而身体孱弱、行动笨拙,喉部也因哭叫而感觉窒息,因数次目击死亡而对生命十分恐惧,而一场肺炎使他决定当医生。1895年进入维也纳大学取得医学博士学位



位，初为一名眼科医师，后转向精神病学，曾追随弗洛伊德探讨神经症问题；1902年他参加弗洛伊德周三讨论会，是当时精神分析学派的核心成员之一；1910年任维也纳精神分析学会主席；1911年因突出强调社会因素的作用，公开反对弗洛伊德的泛性论而导致两人关系破裂，阿德勒创立个体心理学，另建自由精神分析研究会，1912年改称个体心理学会，成为一个颇有影响的学派；1914年他创办《国际个体心理学》杂志；1920年后任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，成立儿童指导中心；1922年至1930年期间，他主持召开了五次国际个体心理学会议；1937年赴苏格兰亚伯丁作讲演旅行时病逝。

阿德勒系精神分析学派内部反对弗洛伊德的心理学体系的第一人，完成了由生物学定向的本我心理学转向社会文化定向的自我心理学，对后来西方心理学的发展具有重要意义。阿德勒认为每个人在幼儿时期，就渐渐形成一种生活模式，根据此生活模式而形成生活的主观目标，但每个人的生活模式不同，因此每一个人的主观目标不完全相同，研究心理过程应以每个人的特殊心理经验为对象，故阿德勒的心理学被称为“个体心理学”。阿德勒的学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。

主要著作：《论神经症性格》、《器官缺陷及其心理补偿的研究》、《理解人类本性》和《个体心理学的实践与理论》等。

## 第 9 章 大学生心理咨询与治疗

受地域、文化、政治、经济等因素的影响，世界各地不同的心理学专家、学者对心理咨询与治疗的研究、实践有着不同的理解和定义。本章将介绍心理咨询的形式、原则、过程、相关技术，以及常见的一些心理治疗方法。

### 9.1 心理咨询

#### 9.1.1 心理咨询概述

“心理咨询”一词是从英文 Psychological counseling 翻译过来的，心理咨询的词干 counseling 源于拉丁语的 Consilium（会议、考虑、忠告、谈话、智慧）和古法语的 Conseiller（商谈）。关于心理咨询的定义，美国心理学家罗杰斯认为：心理咨询是一个过程，其咨询员与来访者的关系能给予后者一种安全感，使其可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把这些经验融合于已经转变的自己，做出统合。

##### 1. 心理咨询的形式

心理咨询，按咨询对象划分为个体咨询和团体咨询两种形式，按中转媒介划分为直接咨询和间接咨询两种形式。

个体心理咨询是指咨询师和来访者一对一的咨询方式，个体咨询通常采用面谈、电话交谈、信函或网络交流等途径来进行。由于这种咨询没有其他人在身旁，来访者一般顾虑较少，便于其敞开心扉，真实地表达思想，倾诉内心的痛苦和悲伤。

团体心理咨询指的是将具有同类问题的来访者组成小组或较大的团体，通过共同讨论、引导或矫正的方法来达到解决其心理问题的目的。团体心理咨询的人数没有固定的标准，但人数过多则不利于讨论，如人数超过 20 人，一般将其分成小组来进行咨询活动。团体咨询是一种多向性交流的咨询方式，来访者看到其他有着和自己类似的痛苦和烦恼，可以提高来访者的自我认识，稳定其情绪，从相互倾诉中宣泄负面情绪，在情感上得到相互关注相互支持。在团体咨询中不仅可以借助团体咨询的优势提高咨询效率，集中解决一些共性的问题，

而且可以有效地帮助具有害羞、孤独、自闭的人际交往障碍者，使他们能够较快地融入团体咨询的交流氛围中，促进他们的人际交往和语言表达能力。

## 2. 心理咨询的原则

心理咨询中的原则性问题是决定心理咨询效果和成败的重要因素，遵循基本的心理咨询原则能够更好地理解心理咨询的重要性，把握咨询的方向，提高心理咨询的工作效率。综合心理咨询专家、学者们以往总结出的经验，本书认为心理咨询的原则主要涵盖以下几个方面的内容。

**自愿原则。**自愿原则是由咨询的自助目标所决定，也是由咨询的人际互动性质所决定的。既然咨询的根本目标是帮助咨询者提高自助的能力，那么自助的前提必定是来访者能意识到自己的困惑或问题，有着自我改变的意愿和动机，并积极主动地寻求咨询师的帮助。忽视来访者的求助意愿和动机，或是违背来访者的意愿，将咨询变成一种强迫性的说教，背离了咨询的本义，即使是出于助人的良好的意愿，也难取得良好的效果。

**保密原则。**保密原则是心理咨询过程中最为重要的原则，它是咨询师和来访者双方建立信任的基础，是确保咨询过程能否顺利进行的重要保障。保密原则是指在没有得到对方同意时，不得将在咨询场合下对来访者的言行随意泄露给任何人或机关。在公开案例研究时，必须充分保护来访者的利益和隐私，并确保不会使其对号入座。保密原则在非常时期并不是一成不变的，比如来访者有明显的自杀倾向或有犯罪嫌疑，这时，咨询师需要及时把来访者的有关信息传达到其亲友或司法机构，以免造成更大的问题发生。

**主体原则。**在心理咨询过程中应树立来访者的主体地位原则，理解来访者在生活中遇到的各种困惑，充分调动他们的积极主动性，帮助他们积极寻求解决问题的办法。这时咨询师不能扮演救世主的角色，将所有的事情都包揽在自己身上，更不能随意地对来访者进行批评和主观判断。咨询师在整个咨询过程中充当着协助者、引导者的角色。

**中立原则。**关于此原则，罗杰斯认为心理辅导应以咨询双方的真诚关系为基础，这种关系不是一种灌输的关系，而是一种启发或促进来访者内部成长的关系。因为人具有理解自己、不断趋向成熟、产生积极建设性变化的巨大潜能。心理咨询的任务在于启发和鼓励这种潜能的发挥和发展，并促进其成熟或成长，而不是包办代替进行解释和指导。这种“非指导性原则”即为现在心理咨询技术中所倡导的价值中立原则。价值中立原则强调在咨询师的价值观念与来访者的价值观念产生冲突时，要暂时放下咨询师的价值体系，认真倾听和了解来访者的态度、观点，在接纳和理解的基础上，再对其进行分析、对比，引导来访者自己去判断是与否，最终靠来访者自己做出选择。价值中立原则要求咨询师在咨询过程中，不要以

自己的价值观念为标准,来对来访者施加影响,强迫其接受自己的价值观念。

**守时原则。**在心理咨询时间设定上,一般一次不超过2小时,目前普遍采用的时间为50分钟为一次咨询时间。在家庭和夫妻关系咨询上,一般在1个半小时左右,每周咨询时间一般1~2次。在咨询的过程中往往会出现一些来访者想在一次咨询内解决所有的问题,这是一种不正确的观念,也不利于来访者解决自身问题,因为西方心理学界最新研究发现,解决一个人心理问题的时间,往往需要花费和产生这些心理问题同样的时间来进行干预,所以心理咨询在时间上需要来访者和咨询师之间密切的配合。

**转介原则。**当心理咨询师认为个案超出了自己的干预能力范围时,应及时将个案转介给其他的专业人士或机构。在转介过程中应处理好与转介对象的关系,向来访者解释清楚转介的原因,以便来访者能尽快熟悉新的咨询师和咨询环境。

**守法原则。**所谓守法原则,是指咨询师在咨询过程中,不能出现直接或间接伤害他人或社会利益的活动内容。遵循这一原则要特别注意以下两种情况:一是来访者在咨询过程中陈述了自己明显的犯罪行为或犯罪意向,如杀人、放火、盗窃、强奸等,无论是已有事实还是只有动机,咨询师都要有明确的态度干预,或劝其自首,或报告有关机构或个人予以处理。二是如果来访者的咨询要求有违社会公德,咨询师有必要向来访者指出其中的利害关系,清楚表明自己的态度,引导和帮助来访者辨别是非,从而影响其做出正确的行为选择。

### 3. 心理咨询的过程

心理咨询的过程主要有信息收集、心理诊断、咨询目标的确定、信息反馈、引导与改变和结束咨询6个阶段。

**信息收集。**在这一阶段只要广泛收集与来访者有关的信息资料,与来访者建立初步的信任关系。当来访者初次来访时,咨询师要以适当的热情予以接待,并简要向其介绍一下心理咨询的性质与原则问题,强调咨询过程中的保密原则,让来访者可以放心地在此倾述自己的心声。在了解来访者的基本情况时,应对来访者的出生地、年龄、姓名、文化程度、个人爱好、职业、家庭及生活习惯等相关信息做深入的了解。如果来访者介意说出自己的姓名,咨询师也不必追问。在了解其个人心理困惑时,应尽量问清问题产生的原因、问题对来访者造成的负面影响、问题的持续时间以及目前的心理状况等问题。在收集信息阶段,咨询师要集中精力倾听来访者的叙述,不要轻易打断来访者的讲话,在来访者叙述表达出现混乱时,咨询师要适当地引导,但不能连续地发问,以防给来访者造成太大的心理压力。在此阶段,咨询师切忌根据经验轻率地对来访者的问题下结论,以显示自己的专业水准。

**心理诊断。**在这一阶段,心理咨询师根据收集到的信息资料,结合心理学相

关知识,借助各类量表及生物反馈仪器,对来访者进行全面的分析、诊断。首先要搞清来访者问题的所属类型,比如问题属于精神病学范畴,或是属于一般的负面情绪或学习、生活压力。以此确定哪些问题是可以通过咨询来解决的,哪些问题需要借助其他力量来进行干预。对于一些有严重头痛、失眠、产生幻觉、幻听等精神病迹象的来访者,以及有明显自杀意图或对他人人身安全产生威胁的人,则需要寻求有关方面予以配合,及时干预,以防意外事件的发生。

**目标确立。**咨询目标的确立包括终极目标、中间目标和直接目标。终极目标是指心理咨询最终要实现的目标,这里所指的是来访者通过一段时间的咨询以达到自我实现的目标。中间目标指的是来访者需要解决的重要问题和主要成长需求。直接目标是来访者目前面临的具体问题或事件影响的消除。在此,终极目标是心理咨询的方向,直接目标是心理咨询效果的具体体现,中间目标则是介于前两者之间的能为来访者所接受的近期目标。

**信息反馈。**信息反馈是咨询过程中的一个重要环节。在这一阶段,咨询师将自己对来访者的了解和判断及时反馈给来访者,让来访者能够做出进一步的决定,考虑是否继续进行咨询。在此阶段,咨询师应以简明的语言来说明自己对收集到的信息的分析和判断,来访者也可以对自己的问题提出补充或解释,以便下一步更准确地进行诊断。

**引导与改变。**在此阶段,心理咨询师根据自己的专业知识和临床实践经验,来为来访者提供相关的心理咨询帮助。所采用的方法通常有领悟、引导、支持、理解和行为指导。对比较严重的心理障碍者,则要采取更为专业化的心理治疗技术。在此过程中,心理咨询师要以自己丰富的专业知识和对人生的深刻领悟,在对来访者心情和处境充分理解的基础上,引导他分析自己的问题,寻求问题产生的根源,树立战胜困难的信心,商讨解决问题的对策,激发来访者本能的积极改变的元素,协助其实施有效解决问题的方案。

**结束咨询。**结束咨询是心理咨询过程中一个关键性的阶段,当来访者终极目标实现后,咨询师应在此前做好结束咨询的准备工作。其中包括直接告诉来访者,他的问题已经即将得到阶段性的解决,他应该学会适应新的学习、工作或生活环境,鼓励来访者探讨自己以后的行动计划和生活安排。在最后一次咨询过程中,咨询师要明确告诉来访者咨询结束为其实现自我价值所带来的深远意义,对产生依赖要求继续保持咨询关系的来访者,咨询师要果断地终止这种没有必要的咨询要求。

### 9.1.2 心理咨询的技术

心理咨询是通过会谈和人际沟通来实现的。因此,在心理咨询过程中如何在咨询师和来访者之间建立良好的咨询关系是心理咨询的基本技巧。在面谈技术中,倾听和询问是咨询师观察和分析来访者心理问题的重点所在。阻抗突破

技术则是心理咨询过程中咨询师协助来访者解决自身心理问题的关键环节。下面介绍心理咨询过程中常用到的三种心理咨询技术。

## 1. 建立关系

在心理咨询过程，罗杰斯认为，建立良好的咨访关系的基本条件是咨询师对来访者的同感、尊重和真诚。良好的咨访关系不仅可以为来访者提供一种安全、温馨的咨询环境，同时也能促进来访者对咨询师的信任，减少其防御心理，使其真诚地敞开心扉来进行自我探索，提高来访者的自尊和自信。在建立关系技术运用中应注意以下几个方面的问题。

**接纳。**咨询师在咨询过程中对于来访者表达的内容，要不带价值评判的用“哦”、“嗯”、“请接着说”之类的话进行支持，接纳来访者提供的各类语言信息。在来访者对自己的问题和处境进行陈述时，咨询师要充当好“会说话的镜子”角色，用简短的语言附和、评述、提问，将其语言之下那些没有表达出来的情感、态度或思想观点表明或映照出来。

**同感。**所谓同感，是指在咨询过程中，咨询师不但要有能力正确了解来访者的感受，同时还要将这种了解及时传达给对方，从而促进当事人对自己的感受和经验有更深刻的自觉和认识。只有来访者感觉自己被理解后，才会真正对咨询师敞开心扉，畅所欲言，充分表达出自己内心的痛苦和烦恼。

**尊重。**罗杰斯认为尊重是无条件的，是整体的接纳，不但包括来访者的优点，同时也包括来访者的缺点。在咨询中，咨询师要学会接受对方，能忍受来访者的观点和习惯等。在咨询过程中，我们往往会发现，有些来访者的行为实在是很难令人产生好感，作为咨询师，应该学会站在理解和接纳的角度来看待这些问题，不能高高在上地批评指责来访者，或用不友善的语言轻蔑来访者，或用权威性的语气要求对方听从自己。

## 2. 会谈技术

在咨询过程中会谈比一般性的交流要复杂，从功能上看，咨询会谈不仅仅是交流信息，而且会谈双方还是具有特殊距离的人际关系。从作用上看，咨询中的会谈分为收集材料式会谈、诊断式会谈和心理治疗式会谈。会谈技巧如下。

**初次会谈。**在来访者与咨询师初次见面时，咨询师要保持一种适度的热情和亲和力，以便尽快和来访者之间建立起和谐的咨访关系。但是咨询师在初次接待来访者时也不能为了争取来访者的信任，而表现出过分的热情，以免引起反感和不信任，给来访者留下虚伪的印象。在谈话过程中，咨询师注意提问的技巧，尽量用开放性的语言提问。比如用含有“为什么”、“怎么样”、“能不能”等这样的语言来提问，这样能给来访者较大的回答问题的空间。

会谈内容。在会谈时，应根据来访者电话预约或填写的主要咨询内容作为会谈重点。比如对来访者提出这样的会谈内容：“请你具体讲一下，你在电话预约时讲到的困惑”，或者直接问来访者：“你有什么需要我帮助的地方吗”、“你为什么来到这里咨询”等。

了解问题的过程。在会谈中，要重点向来访者了解产生问题的原因与过程，要尽量详细询问有关问题发生的事实，以及来访者周边人对其行为的反应和评价。这对以后分析和解决问题会有很大的帮助。在会谈时最好不要过分询问来访者在问题发生时的情感。如果来访者自己说：“我当时真的很生气。”或是“我那时真的好伤心。”咨询师只要简单地回答：“是吗？”就足够了。特别是最初会谈时，不要轻易地说：“你真的不容易”，“我很理解你的心情”等，这样会让来访者觉得咨询师很虚伪或是在敷衍自己。

### 3. 突破阻力

在咨询过程中，问题一般在咨询开始 1~2 周内就可以得到一定的改善，在这以后会出现一个小小的反弹，然后再缓慢改善。在反弹过程中遇到的阻抗问题，突破阻抗技术是咨询过程中最重要的技术之一。

表达阻抗的突破。当来访者保持沉默或不愿意讲话时，往往表达了其内心世界对自己的问题和情感的抵触情绪。这些问题一般都有着比较复杂的产生背景，有的是来自家庭、社会，有的是来自自身的社会适应不良。这时咨询师要格外注意来访者的攻击欲望和休息欲望，给予一定的支持。要学会耐心的倾听，多了解来访者的感情、想法和处理问题的态度。

观念阻抗的突破。当咨询师和来访者价值观念不同时，应该从来访者的成长经历和遭遇到的创伤问题上来对其进行一个客观的评估，找到其问题产生和存在的“合理”性，学会理解来访者在特定环境影响下产生的异己的价值观念。切忌不能把自己的价值观念和想法武断地强压给来访者，否则，就会使问题变得更加复杂化。

情绪阻抗的突破。在咨询过程中，当来访者产生投射和移情现象时，要引导来访者处理好由此产生的负面情绪。为此，要妥善处理好和来访者之间的共情，特别是一些经历过痛苦的人，通常会认为自己的痛苦不能被别人所接受和理解，这时就需要咨询师把握好共情的度，有效地缓解来访者各种负面情绪。

### 9.1.3 心理咨询与治疗方法

心理咨询与治疗的方法有很多种，根据美国 1986 年的报告表明，心理咨询和治疗的学派多达 4000 种以上。本章主要介绍精神分析法、行为疗法、认知疗法三大主要心理治疗方法。



## 1. 精神分析法

精神分析法源于弗洛伊德的精神分析理论，其主要概念有以下两个方面的内容：一是在人格机构上包括本我、自我、超我三个部分。对这三部分不同的功能，弗洛伊德以本能、欲力、潜意识、唯乐原则、现实原则、完美原则等概念来解释。其二，在人格发展上个体的成长要经过口唇期、肛门期、性器官期、潜伏期、两性期五大性心理发展时期。对不同时期的发展阶段，弗洛伊德则以功能固着、口唇性格、肛门性格、恋母（恋父）情节、认同等概念来解释。

按弗洛伊德精神分析理论归纳，一切心理异常或精神疾病，不外乎两大原因：一是，人格结构中由于特定诱因导致三个我彼此不和谐造成心理冲突，冲突不能即时被纾解而被压抑到潜意识之中，长期积累形成问题。其二，幼年时期各个性心理期发展不顺利所形成的痛苦经验。幼儿时期的痛苦经验，虽然成年后在意识层面不复记忆，但却留存在潜意识里，当意识影响变小时（如做梦），这种痛苦经验就会改头换面以伪装的形式出现。精神分析治疗的主要目的，就是经由对来访者的心理分析，将其压抑在内心深处的冲突和痛苦释放出来，使来访者彻底领悟自己以往行为之所以异于别人的原因。因此，精神分析治疗理论也被视为是一种“以领悟取代压抑”的方法。在精神分析治疗中一般采用以下5个步骤。

**自由联想。**自由联想（free association）是指让来访者在毫无拘束的情境下，尽情道出心中所想到的一切，无论是痛苦或快乐的经历体验，还是存在内心中荒诞不经的观点或思想，只要是想到的就把它说出来。这种在毫无拘束的状态下，来访者的思想会较少受到自我意识的影响，可以使原被压抑在潜意识中的冲动、欲望、幻想、冲突，以及各种不为社会认可且未曾获得满足的动机等，得以释放出来。潜意识中的痛苦得到释放后，将有效减轻来访者内心深处的紧张和压力。这一自由联想过程具有一定的心理治疗作用。

**梦的分析。**梦的分析（dream analysis），就是很据来访者在意识状态下所“说的梦”来分析其在潜意识状态下所“做的梦”。弗洛伊德把梦境分为显性梦境和隐性梦境两种。显性梦境是指来访者醒后意识中所记忆起的梦境；隐性梦境就是来访者所不了解的梦境，这种来访者所能记忆起的梦，是一种由潜伏在梦境里改头换面伪装出来的，并不代表来访者本身的梦，需要对其进行分析，恢复其本来面目，由隐性梦境转化为显性梦境的过程叫做梦程。通过梦的分析，可以帮助来访者探索其潜意识里存在的各种被压抑的痛苦或冲突。

**移情分析。**移情（transference），是指分析治疗过程中，来访者将其以往对别人（父母或情人等）的情感关系，以扭曲现实的形式转移到治疗师身上。移情有两种情形，一是来访者以其隐藏在内心对别人的爱意转移到治疗师身上，

这是一种正移情 (positive transference)。另一种是, 来访者把其内心隐藏的恨转移到治疗师身上, 这就是负移情 (negative transference)。移情分析 (analysis of transference), 是一种精神分析治疗方法, 藉由来访者移情表现, 可以了解他以往的人际关系及情感经验。在移情分析之后, 治疗师即可以帮助来访者从不真实的情感世界中解脱出来。

**抗拒分析。**抗拒 (resistance) 是指在自由联想过程中, 来访者不愿意把内心的痛苦经历或其他感情欲望告诉治疗师, 导致分析治疗无法进行的不合作态度。根据弗洛伊德的解释, 抗拒是一种防卫机制, 就是潜意识中的不合理的欲念浮现到意识层面时会感到羞愧和焦虑。因此, 在自由联想中对其生活经验的陈述表示抗拒者, 往往可能就是其心理病因所在。而化解来访者的抗拒, 让其把心中任何隐秘都说出来的方法就是抗拒分析 (analysis of resistance)。

**阐释。**阐释 (interpretation) 在精神分析中是重要的一个环节。阐释是治疗师根据来访者在自由联想、梦的分析、移情及抗拒等方面所获得的资料, 耐心地向来访者解析。让来访者了解他所表现出的一切有何更深一层的意义, 从而领悟到治疗师所阐述的内容就是来访者的内心困惑。阐释就是精神分析的核心治疗过程, 只要治疗师的阐释获得来访者的信服、认同, 单凭阐释不需要药物, 即能解除来访者心理上的痛苦。

## 2. 行为治疗法

行为治疗源于斯金纳和他的同事于 1954 年运用操作条件作用原理来矫正精神疾病。行为治疗方法从 20 世纪 50 年代末或 60 年代初算起, 到现在经历几十年后, 已经成为当今世界上最为重要的咨询和治疗方法。下面分别来介绍在实际应用中常见的满灌疗法、厌恶疗法、模仿疗法、系统脱敏等方法。

**满灌疗法。**满灌疗法又称为“冲击疗法”和“快速脱敏疗法”。这是一种鼓励来访者直接接触引起恐怖焦虑的情境, 坚持到紧张感觉消失的一种快速行为治疗方法。英国著名行为治疗专家马克斯曾经指出: 对来访者的冲击越突然, 时间持续越长, 来访者的情绪就会越强烈, 这样才能称之为满灌。满灌疗法多用于患有恐惧症的来访者, 在使用满灌疗法时注意以下几个方面的问题: 首先向来访者说明此法带来的焦虑是无害的。只有来访者切实体验到严重紧张, 而且能忍耐 1~2 小时, 恐怖焦虑情绪就会逐渐消失。来访者在治疗过程中不要刻意回避行为, 否则会加重恐惧心理, 导致治疗失败。使用此方法要了解来访者的身心健康状况, 否则不仅会影响疗效, 也有可能发生意外。

**厌恶疗法。**厌恶疗法也叫“对抗性条件反射法”, 是一种利用惩罚的厌恶性刺激, 即通过直接或间接想象, 来消除或减轻某些适应不良行为的方法。在应用形式上主要有三种: ①电击厌恶疗法。将来访者习惯性不良习惯反应与电击

连在一起,一旦这一行为反应在想象中出现就予以电击。值得注意的是,使用这种方法必须严格按照一定的医疗程序来进行,而且必须征得来访者的同意后方可实施。②药物厌恶疗法。在来访者出现贪恋的刺激时,让其服用呕吐药,以此产生呕吐反应,从而使该行为反应逐渐消失。此方法多用于矫治与吃有关的行为障碍,如酗酒、暴饮暴食等。③想象厌恶法。是将治疗师口头描述的某些厌恶情境与来访者想象中的刺激联系在一起,从而产生厌恶反应,来达到治疗的目的。此方法操作简便,适应性广,对各种行为障碍有明显的疗效。

**模仿疗法。**模仿疗法是来自社会学习理论,它是利用人类通过模仿学习来获得新的行为反应倾向,帮助某些具有不良行为的人以适当的反应取代不适当的反应,或帮助某些缺乏某种行为的人学习某种行为。模仿疗法有以下两种治疗方式:①想象模仿。想象模仿是指借助想象来仿效示范者的行为方式,即让来访者想象其他人在从事有关活动的情境,借此来改变来访者的不良行为。②参与想象。参与想象让来访者一方面观察示范者的行为,一方面在治疗师的引导下,逐步参与到与演练有关的活动中来,参与模仿训练包括示范者表现出的适当行为,通过来访者模仿,再由治疗师逐步改正其模仿行为。

**系统脱敏法。**系统脱敏法也叫交互抑制法,主要是诱导来访者缓慢暴露出导致神经焦虑的情境,通过心理放松来对抗这种焦虑情绪,从而达到消除神经焦虑习惯的目的。系统脱敏过程由三个部分组成:放松训练,建立恐惧或焦虑等级,要求来访者在放松的情况下按等级列出项目进行想象或实时实地脱敏。在放松训练中主要采用音乐放松、意念放松、呼吸放松、肌肉放松和催眠放松等方法。

### 3. 认知治疗法

认知治疗法于20世纪60年代至70年代在美国产生,它是一种通过认知和行为技术来改变来访者的不良认知,从而达到矫正来访者不良行为的心理治疗方法。认知治疗法的重点是放在来访者非功能性的认知问题上,意图通过改变来访者对自己、对他人或对事物的看法与态度来改变并改善所表现出的心理问题。

认知疗法的基本观点是:认知过程及其导致的错误观念,是行为和情感的中介,适应不良行为和情感与适应不良性认知有关,治疗师的任务就是与来访者共同找出这些适应不良性认知,通过提供学习或训练方法矫正这些认知,使来访者的认知更接近现实和实际。认知疗法强调,常见的心理障碍中心问题是某些歪曲思维方式。认知疗法在于向来访者提供有效的方法来克服盲目、错误的认知。包括所有能改变错误认知的方法,如说明、教育、批评等作为一种特殊的治疗手段等。

在认知疗法实施过程中,首先,治疗师要向来访者说明一个人的看法与态度是如何影响其情绪和认知的。其次,要帮助来访者来检讨其持有的对己、对

人以及对周边事物的看法,从中发现跟来访者主诉的问题有密切关系的一些“看法”或“态度”,协助来访者去检讨这些看法或态度与一般现实差距,指出其错误认知的非功能性与病态性。最后,治疗师督促来访者去练习更换这些看法或态度,重建功能性的、健康的看法与态度,以便借此新的看法或态度来产生健康的心理与适应性行为。

### 9.1.4 大学生心理咨询的内容

#### 1. 端正对心理咨询的认识

人们往往认为接受心理咨询的都是“神经病”,而实际上心理咨询的对象主要是在日常生活中遇到困难或挫折而产生心理困扰的正常人群。我们每个人在成长的不同阶段及生活的不同方面,都有可能遇到这样或那样的心理问题,就这些问题求助于心理咨询并不意味着不正常或心理变态。心理咨询可以帮助求助者客观、深刻地认识自我,促使求助者去思考他的发展方向,解决心理冲突,获得成长。所以,当你遇到下列问题,建议你寻求心理咨询的帮助:

- ① 不能适应大学的环境,例如学习效率低,人际关系紧张,睡眠障碍;
- ② 情绪糟糕,忧郁难解,或者暴躁易怒;
- ③ 没有生活的力量,无法去做出符合身份的行为,例如学习、工作、人际交往等;
- ④ 遭遇重大生活事件,无法调节;
- ⑤ 面临人生重大抉择迷茫无助时;
- ⑥ 想要深入了解自己,提高自身的心理素质等。

另一个错误的认识是,认为心理咨询师是万能的,只需要把问题交给心理咨询师,自己的一切困扰都会迎刃而解。而事实是,心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程,在这个过程中需要咨询师和求助者共同努力去探索解决之道。而且影响咨询效果的因素很多,例如求询者的个性及生活经历等,就像一座冰山,积封已久,没有强烈的求助、改变的动机,没有恒久的决心与之抗衡,是难以冰消雪融的。而且心理咨询师不替人做决定,只起分析、引导、支持的作用,心理咨询的目标是鼓励人自助,帮助他经历痛苦,战胜痛苦,走出困惑。

#### 2. 大学心理咨询的类型

在大学校园里,心理咨询通常有个体咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询等几种形式。

个体咨询是心理咨询最常见的一种形式,求助者与心理咨询师在心理咨询室内面对面地交谈,共同去探究解决之道。这种面对面的形式可以使咨询师和

求助者更顺畅、有效地交流，咨询师可以对求助者的言语行为表现有更直观全面的认识，而求助者可以尽情向咨询师倾诉自己的烦恼，获得言语与非言语（例如眼神、体态等）的支持和帮助。

团体咨询，也称为团体辅导，也是当今大学常见的一种心理帮助形式。一个团体通常由10人左右组成，针对某一主题开展相应的活动和讨论，过程中团员之间相互给予支持和帮助，投入到主题的探讨和自我的成长中。这种形式有效率，也比较能被大学生所接受，大多被用来解决一般性的心理问题，例如恋爱问题、人际关系问题等。

电话咨询和网络咨询有方便、及时、保密性好等特点，求助者不用与咨询师见面，不用顾忌到自己的姓名身份的曝光，可以不避讳地说出自己的困扰。很多心理咨询机构都设置了电话咨询热线，在网络技术飞速发展的时代，网络咨询成为很重要的一种咨询形式，因此就有了心理咨询论坛、求助邮箱等形式出现。但是这两种咨询形式也有自身的局限性，例如咨询师和求助者无法建立更稳固的咨访关系，咨询师无法观察到求助者的非语言信息（神态、姿势等），导致咨询无法深入。

## 9.2 音乐心理治疗

作为一种心理治疗的方法，音乐治疗在我国远古时期就有相关的实践应用活动。但音乐治疗学作为一门现代学科于20世纪40年代在美国形成并迅速在全球得以发展。我国现代音乐治疗的发展同样受到西方发达国家的影响，从20世纪80年代开始初步发展起来。我国现代音乐治疗是在继承中华传统音乐治疗理论和结合西方现代音乐治疗理论而产生的。尽管我国现代音乐治疗比西方现代音乐治疗形成要晚近40年的时间，但由于我国人口众多，随着社会、经济和文化的不断发展，人们对医疗技术的期待也越来越高，鉴于音乐治疗在维护人们身心健康上表现出来的明显优势，越来越受到了国人的青睐。在我国音乐治疗先驱们的共同努力下，我国在音乐治疗学领域的治疗音乐创作、音乐电疗、音乐无痛分娩等领域的实践研究已经取得了令世人瞩目的成绩。音乐心理治疗的方法主要有以下几种。

### 1. 歌曲聆听讨论

此方法在应用过程中由音乐治疗师或者来访者选择歌曲，聆听后在治疗师的指导下，对音乐或歌曲进行讨论。该方法常用于集体心理治疗，也适合在个体音乐治疗中应用。在使用此方法的过程中应注意以下几方面的问题：

**歌曲选择。**在聆听前对歌曲的选择有两种方式，一是让来访者选择歌曲，在这个过程中，来访者所选择的歌曲往往和他们的性格特点或特定的生活体验有着密切的联系，二是音乐治疗师根据被治疗个体或团体的人员构成及治疗目的来选择有针对性的歌曲来进行聆听。

**讨论内容。**来访者在聆听完歌曲后对音乐或歌词进行讨论时，大多只是会停留在对歌曲音乐和歌词本身的意义上进行讨论，在此基础上，音乐治疗师借助音乐活动能直接诱发来访者心理更深层次活动的特点，引导他们对选择歌曲的动机，以及聆听后结合自己的成长经历来讨论相关音乐和歌词内容，以此来诱发有助于解决来访者自身问题的语言交流。

一名因人际交往障碍而痛苦不堪的大二男生，在音乐治疗过程中，我们用一首他最喜欢的《明天会更好》歌曲来进行聆听讨论，在歌词讨论时，我发现他总是强调自己最喜欢歌曲中这几句歌词：轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛，看看忙碌的世界是否依然孤独地转个不停。春风不解风情吹动少年的心，让昨日脸上的泪痕随记忆风干了，抬头寻找天空的翅膀，候鸟出现它的印记，带来远处的饥荒无情的战火依然存在的消息，玉山白雪飘零，燃烧少年的心。在表述自己喜欢这几句歌词的原因时，这位来访者说道：“自己现在每天被周围的人搞得昏昏沉沉，从早上一起来就是洗漱、吃早饭、上自习、上课、吃午饭、午休也睡不着，然后又是上课、下课、吃晚饭、自习和睡觉……真的像歌中所说的整天孤独地忙个不停，我就是那个没有人理解的孤独少年，整天里没有人能给我说说话，关心下我，我觉得我的生活糟糕透了”。这和很多来访者在歌曲讨论过程中投射出自己一些好的或不好的生活体验一样，该学生之所以喜欢这首歌的前部分歌词，是因为他觉得这些歌词对应了他目前的生活状态，让自己听起来很感动。之后，咨询师听这首歌时尽量完整地把歌曲好好听完，特别提醒他关注下后面的歌词。

在随后的几次音乐治疗中，提到此歌曲时，他谈到自己开始对以下歌词有了兴趣：谁顾自己的家园抛开记忆中的童年，谁能忍心看那昨日的忧愁带走我们的笑容，青春不解红尘胭脂沾染了灰，让久违不见的泪水滋润了你的面容，唱出你的热情伸出你的双手让我拥抱着你的梦，让我拥有你真心的面孔，让我们的笑容充满着青春的骄傲，为明天献出虔诚的祈祷。这一点给我们的启示是来访者经过歌曲讨论的影响，开始接受并关注另外的一种生活状态，事实上在后期对他的治疗过程中，这名学生已经把自己先前专注于负面情绪的状态逐渐转变为愿意重新审视自己的这一状态，并愿意关注、寻求并接受积极的事物出现在自己的生活中……

**个体差异。**团体治疗中在歌曲选择或讨论过程中，治疗师要注意来访者的

个体差异，利用不同观点间相互交流来澄清个别来访者对歌词的反常理解，引导他们识别自己的认知上的偏差，在团体小组成员的帮助下来达到音乐治疗的目的。

## 2. 音乐回忆

音乐回忆是通过来访者选择的一首或数首歌曲或乐曲在小组中播放，通过聆听过程中产生的个人相关经历回忆来达到宣泄情绪、表述以往情感经历的一种音乐治疗方法。这些歌曲或乐曲能在短时间内引发来访者回顾成长经历中特定的有意义的事件，在小组成员间的交流中，来访者可以就一些生活中存在的问题相互倾诉，相互安慰、鼓励，一些偏离正确认知方向的观点也会在交流中得到纠正，促进小组成员间的理解和认知沟通。在团体治疗中，还可以通过来访者将个人不同阶段特别关注的歌曲或音乐编排在一起，形成一个个人音乐成长史，以此来了解来访者成长过程中具有某种有治疗价值的个人相关信息。

一名在单相思恋爱过程中感情受挫的大三男生，在音乐治疗过程中，咨询师请该来访者选择一首自己记忆最深刻的歌曲来进行聆听，来访者选择了歌曲《曾经最美》来进行音乐回忆，聆听结束后，该生告诉咨询师说：“每当我听到这首歌曲时，自己就回忆起追求一个并不喜欢自己的漂亮女孩的经历，一想起这些自己就伤心地流泪，有时可以说连死的心都有。所以，难受时就情不自禁地想听这首歌，每次听好像是专为自己写的歌，歌曲里‘我又不是你的谁，不能带给你安慰，内心里枯萎凋零的玫瑰，仿佛希望化成灰，要不是痛彻心扉，谁又记得谁’，现在想这几句歌词已经让自己冷静了许多，就如歌中唱的一样，时间长了，谁又记得谁，希望以后慢慢不在专注此伤心事，一切终将成为过去……”

此案例来访者借助音乐回忆形式，让自己的不良情绪得到宣泄，在自我觉醒的过程中，歌词所表达的意境使来访者在正面移情的作用下，逐步走出了心理阴霾。

## 3. 音乐同步

此方法运用事先录制好的音乐或通过即兴演奏音乐形式，在治疗过程中通过音乐活动对来访者产生的生理、情绪及心理保持同步状态，当来访者与音乐活动产生共情后，借助治疗师根据治疗需要所改变的音乐活动内容来逐步把来访者的生理、情绪和心理状态引导至治疗所需要的状态。在治疗音乐或即兴演奏方式选择上，治疗师不能根据自己主观的判断来决定，治疗过程中要充分考虑到个体差异，在来访者喜欢或能接受的音乐活动形式上来进行，更不能单纯的以音乐情绪本身来判断由此引发的情绪反应，要特别注意有些来访者为应

付治疗师而出现的名不副实的音乐体验反应，结合收集和观察到的多种信息来评估来访者音乐同步中出现的相关音乐、情绪、心理及认知体验。

#### 4. 音乐冥想

音乐冥想法是一种借助聆听音乐达到身心深度放松的方法，此方法在日本、印度有着广泛的应用。据日本音乐治疗家度边茂夫所著的《新音乐疗法》一书介绍：音乐冥想法吸收了古老的瑜伽修行的“冥想”技术，“冥想”即指深沉的思索和想象。中国音乐学院音乐治疗博士生导师张鸿懿认为在音乐冥想技术中，音乐可以成为开发“自我治愈力”的最安全、最简易的手段。

音乐冥想法在音乐编排上根据不同地域风格的音乐所诱发的不同情绪功能，被编制成不同的类别选择。借由聆听加冥想方式，这些乐曲分别作用于人的特定的生活阶段，如应用于起居的“早晨的音乐”通过音乐冥想来调整人的生物钟状态，使其头脑清醒，精力充沛的面对新的一天；借助“催眠音乐冥想”来调节因工作压力等因素导致的失眠症状；运用“积极冥想”方法，来达到调节生活中的各种负面情绪，保持积极、健康向上的情绪、心理状态。在应用的冥想音乐上，除考虑到个体差异外，多为选择节奏简单、速度缓慢、旋律松弛的音乐，作者不赞同市面上流行的“处方音乐”。至于冥想环境要遵循相对安静无干扰的原则，冥想姿势可采用坐姿、半卧或平躺等姿势。

#### 5. 音乐想象

音乐想象在音乐心理减压和音乐心理治疗中，是一种应用最多而且也较为有效的音乐治疗方法，音乐治疗师在实施过程中，先通过催眠式方法诱导来访者进入放松意识和潜意识的交叉边缘状态，在特别编制的音乐背景作用下产生想象，有时想象中会出现视觉图像，有时会出现嗅觉或触觉反映，这些现象对来访者的成长、生活经历都具有某种象征性，常与其潜意识中的矛盾、冲突相关联。

音乐想象分引导性（directive）和非引导性（nondirective）两种：引导性音乐想象中治疗师始终引导和控制音乐想象的全过程，包括音乐的选择、想象情景的设定，以及想象进程的发展，而来访者基本上是跟随治疗师的引导进行想象。这种方法通常在较浅层次上进行干预，目的是在于减轻消极的心理和生理体验，增强积极的心理和生理体验，以达到减轻或消除焦虑、紧张或抑郁，建立和强化安全感、放松感和良好的自我体验的目的。通常被运用在单纯的音乐放松训练，或深层次心理治疗的开始阶段（稳定化阶段）。非引导性音乐想象的特点是治疗师不对来访者的想象进行引导，而是把想象的主动权交给来访者自己，让其进行自由联想，而治疗师则通过对音乐的选择来控制想象内容的方向，在这里治疗师的任务是跟随来访者想象方向，推动和深化来访者的想象深



度和情绪反应。这种方法通常被运用在深层次的心理治疗过程中。在音乐情绪的影响下，来访者产生了丰富而富有情绪色彩的想象，通过体验、发泄和挖掘复杂的内心世界和潜意识心理活动，以达到宣泄痛苦情绪，认识自我和人格成长的目的。在这种情况下，治疗师选用的音乐通常为结构复杂、充满矛盾冲突和复杂情绪特点的交响音乐。在个体治疗中，治疗师常用语言引导，在集体治疗中，一般不与来访者保持语言交流，在音乐结束后，来访者向治疗师报告想象的内容，共同探讨想象内容的意义。

在音乐想象方法中的引导想象音乐治疗（Guided Imagery and Music Therapy, GIM）技术，是一种比较成熟的音乐心理治疗方法，此方法从 1970 年开始探索使用以来，经过 40 多年的发展，目前已成全球音乐治疗方法中最具影响力的方法之一。关于 GIM 产生的相关背景和基本运用原理。下面就让我们通过一个完整的案例，来更加直观地了解引导想象音乐治疗技术。



### 案例分析

苏珊，是一名 39 岁的有吸引力的红发女士，有着高薪的顾问工作，和从外界看来十分幸福的婚姻，她有着音乐的爱好，还参加了社区的合唱团。表面看来幸福的她却有着难言的心理困扰，她的婚姻问题变得难以隐藏，并且开始越来越严重地酗酒。她曾经尝试过传统的用言语形式的心理治疗，但理性的认知没有使她的病情改变，如今她希望接受音乐治疗。

音乐治疗师和苏珊一起制订了一个 10 次疗程的 GIM 治疗计划，规定了每星期固定的会面时间。治疗师运用音乐引导意象，在苏珊开始阶段的意象中呈现了一个哀伤的小女孩，后来是一名高中的拉拉队队长……再以后她似乎感到胃底下有个无底深渊和一个预兆中的黑洞，这表明音乐引导的有意义的记忆已帮助她寻找到冻结于心底的情感。

第三次治疗中出现了苏珊的孤独有帮助的意象。她躺在松软的床垫上，倾听着巴赫的音乐，逐渐进入了深层意识的探索。巴赫的《C 小调帕萨卡里亚舞曲与赋格》中，赋格式的重重复音乐模式唤起了螺旋向下的一种心理感觉，对此她感到担心，她诉说道：“这个旋律仿佛在说，我不得不向下走，走向这个洞并走进去。”在这个洞穴隐藏的深处，她遇见了她已经自杀的哥哥，在她的意象中，她极度痛苦地哭喊着：“你怎么能这样做？你怎么能离开我？你是我最好的朋友啊。”这时治疗师选择悲哀的音乐，促进苏珊释放那似乎永远冻结了的伤痛。确实，当我们不能充分感受生活中的不幸并体验这些不幸给我们带来的痛苦时，我们的心理就会冻结，接受或给予爱的能力也会逐渐削弱。而作为苏珊的治疗，由于体验释放了冻结的伤痛，所以她非常愿意深入到她童年经历的困扰和痛苦的事件中去。

在第六次治疗中，苏珊的意象是她沮丧地进入了办公室，她和她的丈夫在争吵，她不能信任他对她的感情，尽管她自己有婚外恋情而为此有着负罪感，虽然痛苦但她还保持着她的隐私。治疗师用沃恩·威廉和柏辽兹的音乐帮助苏珊重新面对她的问题，在抚慰性的音乐中苏珊暴露出自己的心灵创伤，后来苏珊与治疗师一起将这次治疗定名为“无底的深渊”。音乐引导她变换着她的意象，她说：“展现了明亮的蓝天，空气中弥漫着花香，我听见欢呼的人群，这时我16岁穿着蓝色加金色的拉拉队队长的服装，在人群外面我看见了香槟酒……”治疗师建议她进入自己的意象，成为16岁。在一个轻柔的音调中她继续诉说着：“我看来很高兴，但在内心深处我感到空虚和被割裂。”治疗师适时的插问“你需要什么？”这一恰当的提问能引导她从自身的心理深处去解决问题。GIM方法，重要的不是靠给予建议去拯救人们，而是相信她本身的才智完全能找到自己的需要。苏珊回答：“我想复员和停止伤害。”她轻轻地哭泣着，这时忧郁又柔和的旋律支持着她停留在过去的伤痛之中。“我现在慢慢地滑向我胃里的那个黑洞。”说完后，她突然用一种放任的声音说：“这就是我的家庭的感情，无底的深渊，”“我没有灵魂，没有心”她不停地抽泣着。

在这次治疗的后期，苏珊的眼泪停止了，她能带着音乐进入她内部的洞中，治疗师选择了充满爱的声音的歌剧《蝴蝶夫人》的哼鸣合唱，优美的旋律爱抚着她，像天使般仁慈、柔和的乐声使她完全松弛下来了，“他们温暖着我，”苏珊低语道：“黑暗开始离去，他们告诉我光明就要来到……我将带着拉拉队队长和小女孩待在这儿，现在一切都那么美好，我能给予他们爱。”在音乐结束时苏珊深深地叹息道：“我现在准备回来了。”此间，与治疗师一起讨论治疗的意义时，苏珊能够面对自己内心的空虚，并能从她童年的根源中重新塑造自己。

第八次治疗，苏珊的意象是自己犹豫不决地站在一座桥上，这体现了她在未了结的事件中进退两难的心情。她虽然逐渐感觉好起来，但她的内心深处仍有障碍，治疗师用转调的音乐去促使她对心理症结进行深层的探索。当音乐开始时，她发现自己站在桥的中间，周围的环境非常乏味，她不能移动脚步，这是因为她不能是在回到她的丈夫身边还是去找她的秘密情人之间做出选择，她自语道：“我不相信，我不知所措，我不知道自己该怎样做。”这时治疗师要引导她停留在犹豫不决中，可以用音乐控制情感反应的强度来帮助她释放。当苏珊感到呼吸不畅时，治疗师用音乐来帮助她放松，勃拉姆斯的《第二钢琴协奏曲》唤起苏珊自发地改变了一个新的意象，出现了一个老式的舞厅，里面有许多人在跳舞，令苏珊感到惊讶的是她正在和她丈夫跳舞，他们的节奏、速度和韵律都融合在一起，“那是自然的节奏，”苏珊感到奇怪，又说道：“不需要任何努力，我们的脚步都非常合拍，我知道我们能用这种方式……也许我能在以后的一些日子里尝试再一次的信任。”在这一过程中，音乐引导出的清晰

的意象反映出内在的深层心理是怎样经历改变的。这次治疗以后，治疗师给苏珊布置了家庭作业，用她的跳舞的意象作为一个象征性的隐喻，去探求与她丈夫有关的冒险经历。

在最后一次治疗中，苏珊重新拜访了那个曾经使她屈服的黑洞，这次一个神奇的意象发生了，她描述着：“在洞里我看见了一个水池，水面上荡漾着微波，它使你想跳下去。”她平静地继续说：“有一种光从底上升起来，并将我团团围住，我的气味也在发光，……这太妙了！”治疗师用高峰体验的音乐给这一“光”的体验提供了灿烂的背景，此后，在瓦格纳辉煌的歌剧《罗恩格林》的前奏曲中，苏珊的意象出现了难以忘怀的团聚“约翰，我的兄弟，你在这儿。”她宣称：“我们彼此拥抱在一起，她为我感到骄傲，我感到如此的幸福。”至此结束了她的治疗。

现在苏珊已经与过去完全不同了，她能更多地开放感情，并愿意去尝试一些新的事物，她感到更加自信，她告诉治疗师，她与丈夫的关系也日趋好转，他们真的一起报名参加了舞厅的舞蹈课，他们还常在一起谈论某些事情。对于苏珊来说，GIM的治疗是个奇迹，她胃里的黑洞、无底的深渊、犹豫不决的桥，都不再用孤独和自我怀疑来折磨她了。她能释放爱，能成长，能去冒险，能得到丰富的人生。

这一比较神奇的 GIM 成功治疗案例，说明人们不管受到什么样的伤害，人们的心灵都有潜在的再生和自我治愈力，心灵有一个固有的整体模式，而音乐特别是大师的名曲，能注入并协调那些占据我们心灵深处难以理解的事情，音乐的力量能唤醒我们的整体模式，释放深层心理中的郁结，促进我们的成长。（引自 S. L. Stokes 所著的《让声音的深层呈现出来》）



### 思考题

1. 大学生心理咨询与治疗中有哪些主要方法？
2. 为什么借助一首歌曲或乐曲就能直接投射出一个人的心理状况？

### 心理学人物——卡尔·古斯塔夫·荣格

卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961），瑞士著名心理学家，精神科医生。荣格出生于瑞士的康斯维尔的一个宗教家族，家庭中浓厚的宗教气氛很大程度上培养并助长了荣格的神秘主义倾向，他的父母经常吵架，母亲性情反复无常，自小他便具有特别的个性，是个奇怪而忧郁的小孩，他大都是和自己作伴，常以一些幻想游戏自娱。6岁后，除了父亲开始教他拉丁语



课外，也开始了他上学的生涯，荣格慢慢发现家庭之外的另一面；十二岁时因脑部受到重击，每当必须回到学校或者面对功课时，他便会陷入一种神秘的昏厥状态，这种状况使其父母忧心不已，各方医治无效，甚而有人认为这是一种癫痫病，后来他用意志力战胜了这个问题，并开始非同寻常地勤奋读书，他找到了自己，开始摆脱了以别人的意志来过生活，他开始接触西方哲学史，系统性地探讨自己所拟定的问题；大学毕业后，荣格选习精神医学方面的课程和临床实习，并将精神医学作为一生中的唯一目标；1900年12月，他在苏黎世的伯戈尔茨利精神病院谋得了助理医师的执照；1905年，升任为苏黎世大学精神医学讲师，并在同年升格为精神科医院资深医师，主讲精神心理学，也讲授弗洛伊德的精神分析以及原始人心理学，后来辞去职务自己开业；荣格参加了弗洛伊德的精神分析运动，共同创立了国际精神分析学会，并任第一届主席，后因两人的学说产生分歧而决裂；他曾任联邦技术大学及母校巴塞尔大学教授，又获牛津大学、哈佛大学等荣誉博士学位。他是格式塔学派的始创者，是心理学的鼻祖之一。晚年的荣格继续为现代人面临的精神矛盾找寻答案，他隐居于苏黎世湖旁，住在完全按照自己设计规划的塔楼式房屋中。他在这个安静、能和大自然合而为一的地方默默地思考，直至病逝。

他的意识心理学研究的是心灵的结构和动力，分为意识和潜意识两部分，后者扮演补偿意识形态的角色，如果意识太过于偏执，无意识便会自动地显现，以矫正平衡。潜意识可以透过内在的梦和意象来调整，也可能成为心理疾病，它的内容可以外显出来，以投射作用的方式出现在我们的周遭生活中。找到心灵力量的动向则是心理分析人员最重要的工作。他指导许多前来求诊的人，让他们接受并学习他的方法，成为心理分析家。但是他常告诉他的学生们：“分析是面对面的参与，每一个病人都是独特的例子，而且，只有受过伤的医生才知道要如何助人。并且记住，不要追问病人婴儿时期的记忆，不要忘了灵性方面的问题，更不可忘记病人的秘密故事。”荣格强调人的精神有崇高的抱负，反对弗洛伊德的自然主义倾向。荣格的学说与弗洛伊德最大的区别是，他的理论得到较广泛的考察证据。他曾到非洲等地对原始人类的心理进行考察。此外，他提出了内倾和外倾的心理类型，以及集体潜意识等重要的心理学概念，并且在解梦方面有杰出成就。

主要著作：《潜意识心理学》、《心理类型学》和《分析心理学的贡献》等。

## 第10章 珍爱生命

当一个新的人类降临到世上，一个生命就诞生了；而当这个人在风烛残年之际悄然辞别人世，他的生命便结束了。他的出生是起点，他的辞世是终点，这中间的便是过程。生命到底是什么？生命其实就是一场从生到死的必然，这条路，有着百千种不同的量与质。人生在世，各有各的生存状态，各有各的心路历程，也各有各的价值观念。人生就像一场旅行，朝朝暮暮又一载，每个人都是匆匆的行者。“人生寄一世，奄忽若飏尘”，人的生命太脆弱，脆弱得宛如一根灯草转瞬间灰飞烟灭。正因为人的生命脆弱，生命过程转瞬即逝，所以我们需要具有正视人生的智慧与勇气，不断探索生命的奥秘，学会尊重生命，珍爱生命，让生命之花美丽绽放，完成生命美到最后。

### 我想着，是不是就这样子过一生？

在学校，我被教育要成为一名好学生，也花了童年和许多青春的时光在繁多的学业上，最后获得了一张文凭，肯定自我也显示了我的才能。我参与了一场又一场的淘汰赛，通过艰难的测试，终于获得了一份工作，我在工作中，投入了很多的时间和精力，只为让我能有更优秀的表现，直到精疲力竭，终能如愿以偿地获得心中所希望的报酬。当时间渐渐逝去，我又有了新的目标，我也遇见了心中所爱慕的人，彼此承诺共度一生。激情过后，家中增添了新的成员，因而多少夜晚我不能好好阖上双眼到天亮。为了全家的幸福，我更加努力提升地位并且要求表现更优秀，终于成为人们所称羡的有钱人，无论到哪里都备受瞩目，但是我需要用更多的时间、精力，维持着不易得来的胜利。然而，有一天老板却对我说：“我们不再需要你！”这时，我整个人几乎要崩溃了，感到人生破灭！美好的时光不再，而我仿佛已经失去了一切，这时候，我发现自己一直生活在迷雾里，追求一个可笑的目标，忽然间，我明白，我一直忘记真正去活。

## 10.1 认识生命

### 10.1.1 生命探源——认识生命的内涵

#### 生命的神话之一：女娲造人

传说在远古时代，大英雄盘古开天辟地之后，用身躯造出日月星辰、山川草木。之后，女娲就在天地间到处游历。一天，女娲行走在荒寂的大地上，心中感到十分孤独，她想要创造出比任何生命都更卓越的生灵。女娲沿着黄河滑行，低头看见了自己美丽的影子，不禁高兴起来。于是，她按照自己的形貌用河床里的软泥捏成一个个泥人，做好之后，女娲在其中一些人身上吹一口阳气，他们就成了男人；而在另外一些人身上吹一口阴气，她们便成了女人。后来，女娲想让人类遍布广阔的大地，她感到这种方法太慢，于是，她想出一条捷径。她把一根草绳放进河底的淤泥里转动着，直到绳的下端整个裹上一层泥土。接着，她提起绳子向地面上一挥，于是凡是有泥点降落的地方，那些泥点就变成了一个个小人。女娲就这样创造了布满大地的人们。

#### 生命的神话之二：上帝造人

在宇宙天地尚未形成之前，黑暗笼罩着无边无际的空虚混沌，于是上帝用七天创造了天地万物：第一日，造光，分明暗昼夜；第二日，造天，定晨昏；第三日，造地，分水陆，造植物；第四日，造日月星辰司昼夜；第五日，造飞禽和水生动物；第六日，造人类和陆生动物；第七日，天地万物造就完毕，耶和华休息，为安息日，定为圣日。其中，造人，是上帝最神圣的一项工作。最初，天上尚未降下雨水，地上却有雾气蒸腾，滋生植物，滋润大地。上帝便用泥土造人，在泥坯的鼻中吹入生命的气息，就创造出了有灵的活人。上帝给他起名叫亚当。但那时的亚当是孤独的，上帝决心为他造一个配偶，便在他沉睡之际取下他的一根肋骨，又把肉合起来。上帝用这根肋骨造成了一个女人，取名叫夏娃。男人和女人原本是一体，因此男人和女人长大以后都要离开父母，与对方结合，二人成为一体。亚当的含义是“人”，夏娃的含义是“生命之母”。他们是西方人传说中人类的生命之初，是人类原始的父亲和母亲，是人类的始祖。

在生命科学家们还未找到有关人生命诞生的秘密之前，东、西方的人们都通过神话故事塑造着人的生命诞生过程。随着生命科学的发展，人类的起源困惑逐渐找到了科学的解释。一个日本学者将人的生命诞生过程描写成一个“精

子和卵子的恋爱故事”，故事的大致内容是这样的：（1）女性是带着卵子出生的。女性在胎儿期有 700 万个原始卵细胞，出生时减少到 200 万个，到了青春期就只有 50 万个。（2）排卵。女性到了青春期以后，每个月都有一个卵细胞被选中，沐浴在卵细胞荷尔蒙中渐渐长大、成熟，然后从卵巢中飞跃出来，走上了和精子相会的旅程，这就是“排卵”。（3）精卵相会。精子在射精后 2~4 天，卵子在排卵后 24 小时，是精卵结合的时间限制，它们相会的时间只有 24 小时。为了和卵子相会，大约每次有 1 亿~2 亿个的精子相互之间进行竞争，最终能有一个幸运的刺破卵子，捷足先登，两者合为一体形成新的生命。（4）着床。受精大约一周以后，受精卵在子宫内膜中寻找到一个自己的穴，并安然进入。它完全进入子宫内膜中并着床，这样，妊娠就成立了。从此以后，受精卵大约用 40 周的时间来培育新生命。在妈妈子宫内，受精卵从句号般大小长成一个三四千克重的胎儿，过程的迅速和变化令人惊叹。

生命是宇宙中最神秘的花朵，充满着无穷魅力，人类一直在不断地解读生命的内涵和意义，生物学家关注人“生命”的自然属性，生命哲学家关注人“生命”的精神属性。人的生命，即人的一种现实存在状态，是指人的身体、精神状况和各种社会关系的总和，即自然生命、精神生命、社会生命的总和。人就是由这三重生命构成的具体而完整的生命存在。

作为大自然的一种生灵，人从生到死，饮食生息，和动物也差不多，这种有形的生命便是人的肉体生命。肉体生命是人全部生命的物质基础，肉体生命是有限制的，会有生老病死，其极限表现如下：一是特别长寿的人，二是体力极强、体能体力发挥到极致的人，如优秀运动员、世界冠军等。人除了具有肉体生命外，还具有动物所不具有的精神生命。人的精神生命，就是人的思想和精神的存在，是人生命的最高层次。精神生命，用臧克家的那句诗来描述再恰当不过：有些人活着，他已经死了；有些人死了，他还活着。这句诗把人的精神生命的内涵及其意义进行了准确的概括。人的精神和思想可以“超乎天地外，不在五行中”，“思接千载”，能够长生。每个平凡的人，都有自己的精神生命。社会生命是指人的社会存在，是产生、维持精神生命的基础。每个人在家庭和社会中都扮演着各种角色，承担着各种权利和责任。一个人在社会中作为一个“什么样的人”而活着，他是否“活着”，“活”得如何，就在这些角色和角色所联系的社会责任权利中体现出来。每担当一个角色，就有一重社会生命，所以就有“政治生命”、“职业生命”等之说。平凡者之平凡，在于他们的社会生命与肉体生命一同生死进退；伟大者之伟大，在于他们的社会生命远远超出肉体生命的局限；渺小者之渺小，则在于他们的社会生命远不及他们肉体生命的分量。

### 10.1.2 生命画轴——了解生命的历程

生命是由出生、成长、成熟、衰老和死亡组成的连续过程。有人将人的一生比喻为四季，正如春夏秋冬四季的变化，经历自己的出生，青春、衰老与死亡，并在每个阶段展现其独特的美：春天，像一粒刚发芽的种子，慢慢长大；夏天，这颗生命之树渐次开花，生机盎然；秋天，风华正茂，收获累累硕果；冬天，花果衰落，逐渐走向衰亡。

当人的生命从母体脱离以后，就进入了一个新的发展历程。

**婴幼儿期（0~5岁）。**这一阶段是生命的第一个成长高峰。在0~1岁，婴幼儿经历到的困扰和安宁，主要取决于生理上的需要是否得到满足，除此之外，婴幼儿的情绪表现与父母的关爱有关。2~3岁，是幼儿快速发展的时期，他们的行为变化非常大，情绪特征为惧怕、愤怒、嫉妒、爱恋、好奇和欢悦等。4~5岁，对喜怒哀乐毫不掩饰，喜欢按照自己的方式行事，注意力不太稳定，想象力丰富，模仿力很强。

**儿童期（6~12岁）。**也称学龄初期，在这一阶段，其生理和心理方面发生了很大变化，主要以学习为主导活动，从具体的形象思维向抽象思维过渡，心理活动和行为的随意性与目的性得到充分发展，集体意识和个性逐渐形成。

**少年期（12~15岁）。**它是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。这一时期是少年生理发育的高峰期，首先变现为外形成长，身高的增长和体重的增加有明显变化，第二，身体机能增强，脑发育趋向成熟，第三，性发育成熟，性腺功能开始发生作用，如女生出现月经初潮，男生出现首次遗精等。性成熟在身体外部也发生一些生理变化，如男孩变声、女孩乳腺形成等。少年在情绪和情感上呈现成熟前动荡不定的状态，情绪和情感比较强烈，带有明显的两级性。

**青年期（18~35岁）。**青年期是个体从不成熟的儿童期、少年期走向成熟的成年期的过渡阶段，是准备走向独立生活的时期，在此期间面临升学、就业、择友、恋爱等重大人生抉择。在这一时期，他们的生理发育和心理发展达到成熟水平：他们开始进入成人社会，并承担社会义务；生活空间扩大，有丰富热烈的情感生活，开始恋爱、结婚；自我意识迅速发展，个性趋于定型；抽象逻辑思维高度发展；独立自主性日益增强，社会适应能力日益增强；价值观和道德观形成并成熟。

**中年期（35~60岁）。**中年期是人生中相当长的一段岁月，人生的许多重要任务都是在这时期完成的，他们面临家庭、社会中的多重任务，担任着多种角色，个体发展又受到诸多因素的共同影响。他们的发展任务主要源于个人内在的变化、社会的压力以及个人的价值观、性别、态度倾向等方面。中年期无论是在



生理上还是在心理上都发生了一系列的变化，他们的各项生理功能由盛转衰，各项心理能力则处在相对稳定和持续发展的阶段。中年期是人生的特殊时期，它不仅是个对社会影响最大的时期，也是社会向个体提出要求最多、最大的时期。

老年期（60~）：老年期是人生过程的最后阶段。老年人身体各器官组织出现明显的退化性变化，心理方面也发生相应改变，衰老现象逐渐明显，将时刻面临着死亡的问题。老年人的特点是结构功能多趋向衰退，但在智力方面一般并不减退，特别是在熟悉的专业或事物方面，智能活动不但不减退还有增加。

人生如四季，生命虽然是美好的，但却不是无限的，衰老和死亡是人的生命必须要经历的过程。生与死是一个连续性的过程，死亡是生命的一部分，所以不能只思考生命而不思考死亡。对于不在乎自己或他人生命的人而言，死亡没有什么可探讨的，他们认为死亡是人生之外的事情，与现实生活没有关系。这种将生命过程与死亡割裂开来的看法，表面似乎颇有道理，实际上却经不起理智的反思。生命事实上是与死亡紧密相关的。身为人类，如果对死亡的意义或后果一无所知，则其对生命的价值和自我的责任便缺乏足够的认知和承担。换言之，一个人没有终极的人生观念，不知道自己人生的目的，就不可能有一个有意义、有责任感的人生。

长期以来，死亡一直是人们谈论的禁忌。人们认为死亡就是毁灭和失掉一切，显示出人们对死亡本能的恐惧。人自出生开始，死亡的脚步就一步步向前靠近，即使我们放慢死亡走近自己的脚步，却无法阻止它来与我们“握手”。既然如此，坦然面对、接纳死亡，让死亡成为我们生命的导师，能使我们更加用心呵护生命的尊严，激发生命的潜能，享受生命的价值，活出生命的精彩。

### 回顾人生，用想象进入自己的内心

1. 我们不可能一直都活着，如果你突然被告知只剩下一个月的生命，你要怎么去面对？如何安排，为自己有限的生命画下美好的句点？

2. 回顾人生，曾经历的失落与悲伤。包括事件发生、失落什么、悲伤反应、悲伤强度及长度、因应方式、省思对生命的意义。

3. 写下一句最能代表自己一生，想留下的有关德行、成就、经历或人生态度的话语。

4. 正视被我们深藏在内心深处的悲伤，温柔虔诚地抚慰痛苦走过悲伤：

（1）静下心来，闭上双眼，集中知觉在你的呼吸上。

（2）把气深深吸到小腹里。

（3）当吐气时放轻松，越来越专注于当下的情绪与感觉。

（4）感觉你的知觉正在扩展，超越时空的限制，你的想象在这里浮动着，充满了许许多多治疗的机会。

(5) 想象自己正置身在安详的地方——可以是在山上、草原或海边。想象这些景象围绕着你,沉浸在周遭声音、景色与气味中,还有大量的水——可能是河流、湖泊或海洋,在此地放轻松,尽情置身在静谧与安详之中……

用想象的眼睛进入自己的内心,觉察是否有被深藏而未解决的悲伤。

### 10.1.3 生命潜藏——探索生命的价值

虽然每个生命都是独一无二的,都有其绚烂的过程,并在经历成长之后获得圆熟的精神表现,但每个生命在成长过程中经常会问这样一个问题:“为什么我活着?”追寻生命的意义,是千百年来所有有感于生命短暂以及人生坎坷的人所孜孜不倦加以求索的问题。无论科学怎样发达,生命的意义始终是一个谜,只有幸运的人才能在自己的生活中发现谜底,正如下面这个孤儿院的男孩。

那个生长在孤儿院的男孩常常悲观地问院长:“像我这样没有人要的孩子,活着究竟有什么意思呢?”院长让这个孤儿分别去普通市场、黄金市场和宝石市场去卖一块普通的、不起眼的小石头,通过此事让这个孤儿探索生命的价值和意义。这个孤儿最终悟到这样一个道理:生命的价值就像这块石头一样,在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头,由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值,被说成稀世珍宝。只要自己看重自己,自我珍惜,生命就有意义,有价值。

“为什么活着?”我们来看看英国哲学家罗素的答案。他童年时也曾经觉得人生沉闷,但是后来却因为想多学一点高深的数学知识,并且多看看这个热热闹闹的世界,就“很出色地活下来”了。在宇宙中,地球很小。可是跟人的躯体相比,地球却够大。在这么大的世界中,每个人都很容易找到“值得活下去”的理由。哪怕活着的目的是为了多赚点钱,这也是不坏的理由,因为这种对人生的态度至少是积极的。一位母亲半夜三更跟睡魔挣扎,爬起来给婴儿冲牛奶时,她的心里没有想到什么精神上的价值,也没有想到人生的意义,但是她的这个痛苦并快乐的举动,既真,又善,且美,完全满足了哲学家们的价值评判标准。一件小事是这样,一生也是这样。既如此,活在当下,做好每一件事情,体验生命的酸甜苦辣,就体现了生命的意义和价值。

#### 生命画轴

活动形式:记历史,写愿望、墓志铭。

活动目的:讨论生命历程,感受生命的成长、发展与衰老,感悟生命的丰富与短暂,产生珍惜生命的意识。

1. 在生命长河中,我们的生命会沿着一条什么样的轴来发展呢?

0 岁    5 岁100 岁

2. 请参照“生命轴”绘制自己的生命历程。区域 1 为贴照片区，写下记忆深刻的故事；区域 2 为自画像区，请写下自己立志要实现的一个愿望；区域 3 为生命终止区，请为自己设计好一个墓志铭。墓志铭的撰写可参考阅读毕淑敏的书籍《心灵游戏之世界各地的墓志铭》。

区域 1: 贴照片，写故事

区域 2: 自画像，写愿望

墓志铭

10.2 尊重生命

牵一只蜗牛去散步

（台湾 张文亮）

上帝给我一个任务，叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得太快，蜗牛已经尽力爬，每次总是挪那么一点点。我催它，我唬它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，仿佛说：“人家已经尽了全力！”我拉它，我扯，我甚至想踢它，蜗牛受了伤，它流着汗，喘着气，往前爬……

真奇怪，为什么上帝要我牵一只蜗牛去散步？“上帝啊！为什么？”天上一片安静。“唉！也许上帝去抓蜗牛了！”好吧！松手吧！反正上帝不管了，我还管什么？任蜗牛往前爬，我在后面生闷气。

咦？我闻到花香，原来这边有个花园。我感到微风吹来，原来夜里的风这么温柔。慢着！我听到鸟声，我听到虫鸣，我看到满天的星斗多亮丽。咦？以前怎么没有这些体会？我忽然想起来，莫非是我弄错了！原来上帝是叫蜗牛牵我去散步。

尊重每个生命，他们都有存在的价值。匆忙行走的我们，要学会放慢脚步，这样才会欣赏到迷人的风景；要学会放松心情，才会感受到生活的美好；要学会放下身份，才会领略到人生的真谛。

## 10.2.1 健康生活，迎向“向日葵”人生

健康的生活方式不仅能促进个人的身心健康，而且也能对人的未来发展有间接的作用。健康的生活方式主要包括合理饮食、适量运动、规律生活、心态平衡四个方面。

根据美国卫生与人类服务部（DHHS）的研究，良好的饮食习惯会让人拥有更健康的感觉，可以减少患病概率，例如心脏病、某些类型的癌症、糖尿病、中风和骨质疏松。因此合理和健康的饮食显得尤为重要。食物多样，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。中国营养会组织修订的《中国居民膳食指南 2007》指出，要想获得充分的营养，需做到以下几点：养成健康的饮食习惯，多吃水果和蔬菜，避免过多摄入脂肪、糖和盐分，有节制地饮食。

然而，在大学生中常出现以下两种“饮食不良”现象：一是饮食不规律，很多人早晨起床较晚，来不及吃早饭便去上课，有的大学生甚至取消了早饭，有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是暴饮暴食。学生们主要在食堂就餐，但食堂的就餐时间比较固定，常有学生由于学习或其他原因错过了开饭时间，于是就吃点饼干、方便面来对付，等下一顿吃饭时再吃双份。这些不良的饮食习惯不利于他们的身心健康发展。对于大学生来说，他们正处于生理和心理的快速发展期，因此，更要保证合理的营养供应，特别是要养成吃健康早餐的习惯。在经过了一夜的睡眠后，他们的身体十分需要补充食物。因此，早餐变得十分重要，它揭开他们新陈代谢的序幕，为他们提供新一天的能量。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，动则有益，贵在坚持。运动应适度且量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，一般应达到每分钟 150~170（次）减去年龄为宜，每周至少运动 3 次。选择一种适合自己每日锻炼的方法（如散步），和同学一起锻炼或走路去上课，多爬楼梯等。

“文武之道，一张一弛。”大学生要进行适当的体育锻炼和文娱活动，学习之余参加一些文体活动，不但可以缓解刻板紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣，反而有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等都有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力，这是一种积极的休息。实践证明， $7+1>8$ 。这里， $7+1$  表示 7 小时的学习加上 1 小时的体育文娱活动，8 表示 8 个小时的连续学习。也就是说，参加体育活动的 7 小时学习比不参加体育活动的 8 小时学习效果要好。

规律的大学生活是确保大学生顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的，从一进大学起，就应培养规律的生活习惯。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，天长日久，能在大脑皮层上形成动力定型，这对促进身心健康是非常有利的。

对大学生来说，要合理地安排作息时间，形成良好的作息制度。有的同学习惯在晚上卧谈，结果导致白天上课时非常疲惫。长期如此，不仅影响平时的课业学习，还容易引起失眠，甚至引发神经衰弱症。研究表明，大学生的睡眠时间一般每天不得少于7小时。如果条件许可，午饭后可以小睡一会儿，但最好不要超过40分钟。

心理平衡，是指一种良好的心理状态，即能够恰当地评价自己，应对日常生活中的压力，有效率地工作和学习，对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

大多数人都渴望一种健康积极的生活方式。我相信只要我们长期坚持以上的这些方法，那么健康积极的生活一定近在咫尺。

### 积聚正能量，迎向“向日葵”人生

面对大学生活，你带着什么样的心情呢？觉得烦躁、厌恶，还是充满感激和兴奋呢？开启你的正面思考模式，将为你带来更多的满足和快乐，一起来迎向“向日葵”人生吧！

你可以试试以下7个神奇的小方法。

#### 1. 接受赞美，并优雅地说：“谢谢。”

如果有人称赞你，便是对方觉得你有值得被赞美之处。可是你自小接受“做人要谦虚”的道理，让你无法坦率地感觉自己真的很棒。你可以试着相信自己真的还不赖，也别忘了给对方一个微笑喔。

#### 2. 培养一个新习惯，写出感谢名单，一周一次。

为自己保留一段宁静时光，或许是星期天晚上，一个即将开始新的一周前让心情沉静的时刻，写下生命中所有让你感恩的事，不论那些事可能有多么微不足道，你会发现其实天天身边都有着祝福呢！

#### 3. 每天再次造访心中那些“让你感觉美好的事物”。

每晚就寝前，浏览一遍此刻盘踞在心头上的美好事物。让自己学习有意识地察阅生命中那些美好事物带给自己的欢愉，也学习从好的事情中肯定自我。

#### 4. Why not?

如果对别人的意见，若你很习惯回答“不行”或“不能”，试着让你的回

应变成“有何不可？”“让我们考虑看看。”你会注意到，在你的人际关系里，开始会有一种正面而积极的改变。

#### 5. 表现你的参与感。

参与其中表示你对事情有兴趣，并主动寻找解决之道。当你百思不解时，主动提问与求证。不是被动地等别人解答，而是对寻找答案做出贡献！

#### 6. 练习“多元性思考”。

你可以训练自己的思考。列出至少三个选择方案，不要因为它不可行就淘汰选择方案。例如，你喜欢一门课，但不喜欢老师的上课风格，有时会让自己陷入“我没得选”的地步，事实上还有许多选择：

继续上这门课，觉得自己很可怜。

继续上这门课，学习去看些上课风格好的一面。

继续上这门课，主动询问与分享，建立与老师间的良性互动与交流。

在该课程的主题上，寻求自我学习与吸收的方式。

#### 7. 跳脱传统窠臼思维。

在我们的传统文化与习惯中，将失败视为丢脸与不名誉的事情，这些旧思想成了我们的包袱，生怕出丑或挫败成了笑柄，但换个角度想，人生难免遭逢失败，没有挫折就不知道要学习，我们应该感谢错误的发生，因为那表示我们有勇气去尝试并冒险！

## 10.2.2 享受生命，珍惜现在

岁月极美，在于它必然的流逝。春花、秋月、夏日、冬雪。

——三毛

日复一日，我们在寻求亚里士多德于《伦理学》中提出的那一古老问题的答案：一个人应该如何度过他的一生？但是问题的答案总是在躲避着我们，当我们力图使我们的手段合乎我们的梦想时，当我们力图将我们的思想融入我们的激情时，当我们力图让我们的欲望变成现实时，那一问题的答案却躲藏在飞速流逝、难以捉摸的时间后面。我们乘坐一艘险象环生的飞船穿行在时间隧道中。如果我们想让飞船暂停以便去捕捉人生的模式和意义，那么人生就像一个格式塔一样扑朔迷离：既严肃，又滑稽；既静止，又狂乱；既有意义，又无意义。重大的世界事务完全在我们的掌握之外，而个人事务又往往控制着我们，尽管我们无不努力用双手牢牢掌握着自己的方向盘。

生命短暂如斯，许多有意义的东西稍纵即逝。我们要在日复一日的生活中，学会如何享受生命。“享受”这个词在很长一段时间和大部分时候是被当作贬义词来用的，其实这种理解未免狭隘。“享受生命”这句话，就像“我要登上珠穆

朗玛峰”，不是随便哪个人都敢开口说出的。达尔文、爱迪生等人完成伟大发现时，都说过类似的话：现在生与死都已无所谓了。因为他们都已享受到了生命中最成功、最华彩的段落。生命只有一次，让我们好好地珍惜它，细细地品味它，尽情地享受它。

一个生命，不止是有了太阳、空气、水便能安然的生存，那只是最基本的。求生的欲望其实单纯，可是我们在解决了饥饿之后，我们要求进步，有了物质的享受之后，又要求精神的提升，我们追求幸福、快乐、和谐、富有、健康，甚而永生。

周国平说，我们要学会享受生命本身。人生有许多出于自然的享受，例如爱情、友谊、欣赏大自然、艺术创造等，其快乐远非虚名浮利可比，而享受它们也并不需要太多的物质条件，皆依赖于心灵的能力，这些都是对生命本身的享受。

只有一次的生命是人生最宝贵的财富，但许多人宁愿用它来换取那些次宝贵或不甚宝贵的财富，把全部生命耗费在学问、名声、权力或金钱的积聚上。他们临终时如此悔叹：“我只是使用了生命，而不曾享受生命！”活得简单才能活得自由。

生命是一个过程而不是一个结果。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，用好心情把括号填满。有一个年轻人看破红尘了，每天啥也不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问，年轻人，这么大的时光，你怎么不去赚钱？年轻人说，没意思，赚了钱还得花没。智者问，你怎么不结婚？年轻人说，没劲，弄不好还得离婚。智者说，你怎么不去交朋友？年轻人说，没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。智者给年轻人一根绳子说，干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。年轻人说，我不想死。智者说，生命是一个过程，不是一个结果。年轻人幡然醒悟。

怎么享受生命这个过程呢？人生好比登山，登上更高的山顶无疑是重要的，但我们也要注意登山的过程，注意欣赏登山路途中的美景。人的一生是美丽的，也是短暂的。当我们决定做某件事情时，我们有可能成功，也可能不成功。当我们不成功时，我们也不要全盘否定自己，因为在我们努力的过程中也曾经幸福过、欢乐过。无论在生命的历程中我们处于何种阶段，我们都可以努力，都可以有梦，有梦就有可能，有梦就有希望。

### 请珍惜“现在”这份礼物

想象有一家银行每天早上都在你的账户里存入 86400 元人民币，可是每天的账户余额都不能结转到明天，一到结算时间，银行就会把你当日未用尽的款项全数删除。这种情况下你会怎么做？

当然，每天不留分文地全数提领是最佳选择。你可能不知道，其实我们每

个人都有这样的一个银行，她的名字是“时间”（Time）。每天早上“时间银行”总会为你在账户里自动存入 86400 秒；一到晚上，她也会自动地把你当日虚掷掉的光阴全数注销，没有分秒可以结转到明天，你也不能提前预支片刻。如果你没能适当使用这些时间存款，损失掉的只有你自己承担。没有回头重来，也不能预提明天，你必须根据你所拥有的这些时间存款而活在现在。你应该善加投资运用，以换取最大的健康、快乐与成功。时间总是不停地在运转，努力让每个今天都有最佳收获。

要体会“一年”有多少价值，你可以去问一个失败重修的学生；想要体会“一月”有多少价值，你可以去问一个不幸早产的母亲；想要体会“一周”有多少价值，你可以去问一个定期周刊的编辑；想要体会“一小时”有多少价值，你可以去问一对等待相聚的恋人；想要体会“一分钟”有多少价值，你可以去问一个错过火车的旅人；想要体会“一秒钟”有多少价值，你可以去问一个死里逃生的幸运儿；想要体会“一毫秒”有多少价值，你可以去问一个错失金牌的运动员；请珍视你所拥有的美好时光，特别是你可以和一些值得付出的人来分享这些时光。别忘了……时间不等人。昨天已成为历史，明天则遥不可知，而今天是一个礼物，所以英文把“现在”称为 **Present**，请珍惜这份礼物。

### 10.2.3 对生命负责，拥有快乐的未来

人生有很多责任，你要对很多东西负责。作为一个家庭的成员，子女要对父母负责任，父母要对子女负责任，作为社会的成员，每个人都要对社会负责任。但最根本的责任是一个人要对自己的生命负责任。如何才能对自己的生命负责，是每个人都应该思考的一个人生重大问题。对自己的生命负责，实际上是一个人在世界上其他一切责任心的根源。很多事实表明，在现实生活中有不少人没有真正做到对自己的生命负责。具体表现形式是多种多样的，其中最为突出的有两种：一是没有健康的生活方式。在生活中，我们对于拥有生命这件事情实在是太习惯了，而习惯了的东西我们往往不知珍惜。二是不能守住自己的欲望。作为生命，都是有欲望的。但是当欲望出现时，我们要倾听一下自己的生命在说什么，它的真正的需要是什么，怎样的状态才是它感到最舒服的状态。其实，很多欲望并不是生命本身之需要，更多的是社会刺激导致的。所以，经常倾听生命的声音，是对生命负责的一种具体表现。

生命的意义在于心灵的跟随，跟随那来自心灵深处纯真的呐喊。心灵的声音，使我们感受到更多的爱、恨、情、仇，世间的酸、甜、苦、辣。倾听是一种责任，心灵的本音来源于自己的躯壳。内心本无密码，但密码无处不在，如果不了解自己，就无法破译自己的行动，就成了一个连自己也迷惘混乱的黑暗之身。如果懂得了自己，所有的密码都会化作挥洒的诗章。人活一生就是为了找心，很多人的



一生从来没有与心做过交流，致使几乎忘记了心的存在，甚至将她无情地丢失了。从此，只剩下躯壳，只剩下假面。人类唯一最大的修为，不在身外的一切，而在身内，在于心。心的声音，需要仔细聆听。安宁地活着，享受小小的但持之以恒的幸福。无数微不足道的幸福堆积起来，如同一滴滴饱含盐分的水珠立体集合，聚成了波涛万顷的海。心灵的堆积，堆积出的是自然而诗意的幸福。唤回自己的心，为她找一个温暖的家，让我们静静倾听心灵的声音，感受心灵的感动。

生活中常常都会有很多的不顺、烦恼及压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。保持快乐其实很简单，只要你愿意改变自己目前的处境，从最基本的地方做起，你就会是一个快乐、乐观的人，不妨试试下面简单10则保持快乐的秘诀，你会发现可以帮助你摆脱烦恼而愉快起来。（1）做一些你想做却没有时间做的事情。（2）与他人分享一则笑话——笑话是灵丹妙药。（3）与你的家人一起聚餐。（4）多赞美别人，也多肯定自己。（5）重新摆设房间，迎接新心情。（6）看场电影，做个美食佬。（7）读一本好书。（8）改变回家的路线，可能会有新发现。（9）整理你的相片，回想美好记忆。（10）抬头挺胸地走路，多多微笑。

### 10.2.4 尊重他人生命，心存悲悯之心

爱心漫溢的作家冰心曾说过：“漫漫人生路，善良在左，悲悯在右。”善是什么？伦理学上说：“善就是在人与人的社会关系中表现出来的对他人、对社会有价值的行为。”而悲悯，顾名思义，就是悲天悯人，是一种源于同情又高于同情的博大情怀。古人云：“人之初，性本善”，心存同情、悲悯不仅是人性善的基础，更是我们社会道德大厦的基石。有了悲悯之心，人与人之间才能多一些温暖与关爱；有了悲悯之心，我们才能构建一个和谐的社会、看到一个和谐的世界。刘心武说，在这样一个缺乏沟通、缺乏理解的社会，人与人之间仿佛终日竖立着一座高耸森严的铁墙，功利性的交往泛滥在社会的各个角落，互相的理解与包容变得稀缺而奢侈。尊重他人的生命，首先要对他人有悲悯之心，我们要匀出自己的部分时间与精力，来关心他人的生死，来关心他人的生存状态。

每个生命都具独立性与不可复制性，这个世界的丰富多彩以及矛盾隔阂都是在这个前提之下铺展开来的。我们的目光往往比较短浅，更多的只是把精力放在与自己相关的人和事上，我们会为了自己的前途拼搏，我们会耕耘出属于自己的那一片天地。但是，我们更要一个从狭隘自私的自我中挣扎而出，由己及人地看待问题。每个人都是一个活生生的生命，每个人都应该得到关心与照顾。

怨天尤人是每个人都会犯的错误。但是如果静下心来仔细想一下的话，又有谁的生活是一帆风顺的？又有谁的生活不是充斥着挫折与烦恼的？富翁有富翁的烦恼，明星有明星的忧虑。我们往往习惯于将所有的委屈集于一身，却不懂得用一颗包容而又纯粹的心来面对这个世界。作为大学生的我们更是会经常

自命不凡，我们会鄙夷那些急功近利的小人，我们会轻慢那些庸庸碌碌的无为之辈，可是我们有没有想过，谁没有受到过名利的驱使？谁会真的甘心沉沦在平庸而缺乏意义的人生当中。一切的一切归根到底，都是迫不得已而已。

人们的种种习惯和行为都不是一朝一夕养成的。每个人的当下都是过去的总和。在这样的一个前提下，人难免会有一些固定的思维模式及道德准则。当人们遭遇的事情超出了他所认知的范围时，他就一定会犯错。我们不用对他人所犯下的错误做过多的掩饰，但是我们可以明白这些现象的前提下做到理解，做到包容。

## 人生哲理

我们欠缺的不是科技，也不是空间，我们真正欠缺的，是对动物的关心和怜悯。

——罗杰·卡莱斯，《完美的和谐》的作者

2002年2月23日，清华大学学生刘海洋将硫酸泼向北京动物园的5只熊，随即被北京西城区公安分局拘留。事后刘海洋说：“我就是书上看到熊的嗅觉特别灵敏，分辨能力特别强，所以就想试一下。第一次我在动物园熊山向熊倒了火碱后，看到熊没什么反应。于是我第二次又想用硫酸试一下，因为硫酸有气味，熊应该能闻出来。”

刘海洋事件在当时轰动全国。一个“残忍对待动物的人，往往也可能对人类暴力相向”。很难想象，一个满腹经纶却心理扭曲或道德低下的人，会成为一个广受尊重的科学大师，会成为对国家和社会有用的栋梁之材。

四川新闻网2010年11月19日有一个长达4分7秒的视频报道，一个白衣、短裙、长发的年轻女子以虐待一只小兔子为乐，她用玻璃板盖住兔子，然后坐在上面，直到把兔子弄死。整个过程中，这位虐待者神情愉快，而旁观者也同样轻松自在，对她的行为毫无反应。视频中这个年轻女子可以毫无感情地虐杀动物，而动物又是如何与人类相处的？

动物和谐共处并帮助我们。人类并不是这个星球上的唯一物种，成千上万的其他生物也在这里生活和演化。动物必须杀生是为了生存。除此之外，动物与动物之间、动物与人类之间相处非常和谐。当一头大象死掉，整群大象都会在那里哀悼很久。如果有一头小象面临危险，例如其他动物想要攻击它，那么整群大象也会围着那头小象，像坚固的堡垒一样，一起抵御外敌，保护小象。动物与人类之间也能和谐相处，很多动物甚至还会帮助人类。比如一个人在海上遇到危险，海豚或鲸鱼会来帮助他，把他带到安全的地方；而狗如果看到人类有危险，甚至会援救陌生人。有只狗救了一名溺水的小孩，而这只狗根本不认识这个小孩，也未受过救人的训练，但是当这个男孩溺水呼救时，这只狗马上跳下水，让男孩抓住他的身体，然后游回岸上，这仅是其中一例而已。上帝创造各

式各样的物种，是为了让我们能够一起享受这个缤纷多彩的世界。因此我们要善待动物，避免残忍对待它们，并与它们和谐共处，共创一个生态的生活环境。

我们要学会尊重动物的生命。尊重动物生命是一种对生命的敬畏，一个对动物的生命都敬畏的社会，对人的生命才会更敬畏。德国哲学家、神学家、人道主义者和社会活动家阿尔贝特·施韦泽在1952年获得诺贝尔和平奖时说，“伦理是在人的同情心中扎根的，只有当同情心不仅拥抱人类，而且也同时拥抱动物的时候，它才真正充分。”施韦泽还指出，人对一切生命负责，根本理由是对自己负责，如果没有对所有生命的尊重，人对自己的尊重也是没有保障的。任何生命都有自己的价值和存在的权利，谁习惯于把随便哪种生命视为没有价值，他就会陷于认为人的生命也是没有价值的危险之中。对非人的生命的蔑视最终会导致对人自身的蔑视。

尊重生命的本质意义在于生命价值的平等。有报道说，西安有人曾用30辆清一色的黑色奔驰轿车整齐排列，迎接一只身价400万元人民币的藏獒。这样的“爱动物”与人道意义上的尊重生命并不是一回事。如果把动物仅仅当作人的一种财产、财富象征或炫耀手段，那么“关爱动物”并不一定体现这样的价值。

我们要避免残忍对待动物。现在有很多信息报道动物被屠杀的惨况，那种残忍的程度会让地球上每个人都掉泪、心碎。动物是人类的朋友，也是地球生物链不可分割的一部分。而人类一直把动物称为畜生，任意打骂、任意宰杀。在大城市的动物园，各类动物的说明牌上都写有诸如“皮可用”、“肉富有营养”、“骨头可以入药”等血淋淋的字样。在野味餐厅的桌子上，各种珍稀动物被食客撕咬吞咽。在蔚蓝色的天空，飞翔的鸟类随时会被残忍的猎枪击中……随着时间的推移，人们才吃惊地发现，残杀动物，其实就是在残杀人类自己；毁灭物种，其实就是在毁灭我们的环境。

大至社会，小到家庭，虐待动物越是不被当成一个问题，人与人之间的残忍对待就越会成为一个问题。人如何对待动物，往往与人如何对待他人有着某种潜在的关联，就美国家庭而言，有研究显示，在对动物有虐待行为的家庭中，88%有虐待儿童的情况。一项对与性有关的杀人犯调查发现，他们中在儿童、青少年和成人时期，有过虐待动物行为的比例分别是36%、40%和36%。

如何避免“残忍对待动物”一直都是美国学生常选的议题，这与善待动物已经成为美国人社会意识的一部分有相当大的关系。从20世纪80年代以后，许多美国人的“善待动物”意识都与“动物权利”相联系。美国哲学家辛格（Peter Singer）在《动物解放》一书中提出了“动物权利”的观念。辛格把关爱动物当作是一个与全社会道德意识有关的“正义事业”，一种可以与“民权运动”和“妇女运动”等量齐观的社会价值重建与社会运动。动物应该受到尊敬，至少应该是人类的朋友，而不应该被屠杀或骚扰。

## 10.3 珍爱生命

“人生不如意的事十之八九”，在生命的历程中，无可避免地会遭遇挫折、失败、失落。当你面对这些不如意时，会采取什么方式因应？屡败屡战，愈战愈勇或怨天尤人，郁郁寡欢，或了结自己，眼不见为净，逃离生命的战场？近年来，国内连续遭逢不少重大灾难，地震、风灾、经济衰退、家庭变故等，许多人一夕之间面临生命中的巨变，彷徨、无助、焦虑、忧郁，种种痛苦的情绪使人不堪负荷。

### 10.3.1 让生命如花般绽放——应对挫折，珍惜生命

#### 对比人物阅读之姐姐和霍金

##### 让生命如花一般绽放——周国平之《姐姐》

姐姐，从出生到死亡，不过一岁半。未满月，便发现患有先天性视网膜母细胞瘤，因此，双目失明，是个小瞎子。可是，就是这样一个小女孩，这位哲学家父亲，爱她爱得如痴如醉，爱得心碎肠断。

姐姐天生爱听音乐，爱随着音乐节拍跳舞。在父亲眼里，乐观的小姐姐，边笑边扭动身子，挥舞手脚，像一朵风中的百合花。

即使癌细胞扩散，日益庞大的肿瘤挤得她咽喉阻塞、牙齿脱落，口腔里脓血流溢。只要在病痛的空隙，小姐姐仍然会暂时忘掉痛苦，静静地听着音乐，时不时预报下一个曲名，报完露出坚强的一笑。望着如朝露般短暂的小生命，在她扭曲变形的脸上绽出的笑容，父亲肝肠欲断，心痛不已，泪流满面。

“生如夏花般灿烂，死若秋叶般静美”，周国平觉得将泰戈尔的这句诗用在姐姐身上再合适不过了。命运蹇劣，如昙花一现但乐观坚强的姐姐，同样向世人展示了她生命的美丽。

##### 超越生命的苦难——霍金

“宇宙之王”史蒂芬·威廉·霍金，1942年1月8日出生于英国牛津。毕业于牛津大学和剑桥大学，并获剑桥大学哲学博士学位。他因为在21岁时不幸患上了会使肌肉萎缩的卢伽雷氏症，所以被禁锢在轮椅上，只有三根手指可以活动，医生当时预测他最多只能活2年。1985年，因患肺炎做了穿气管手术，被彻底剥夺了说话的能力，演讲和问答只能通过语音合成器来完成。

霍金置身绝境，必然会饱受痛苦的煎熬，忍受非人的折磨。这迫使他不得不躲在一个偏僻的角落，反观自身的内心和灵魂，扫清思想上的障碍，触摸心灵中最脆弱的一部分，对生命进行深层的、近乎本质的思考，正视这突如其来的人生绝境，把它当作一块磨练人的砺石，锤炼自己，激发生命活力。

患病后，霍金为了家庭，为了自己的理想，果断地“站了起来”，继续了自己的研究，取得了一系列闻名世界的研究成果。

生命短暂如妞妞，生命苦难如霍金。然而妞妞的生命在短暂中绽放出如花般的美丽，霍金的生命在无数次的磨难中增长着它的厚度。无论是谁，无论时间先后，最终，我们都会走向同一个归宿。一个人的生命，我们无法延长它的时间，却可以增加它的厚度，提高每个活着的时间段里的生命质量。我们在乎生命的过程——让生命如花开放。

草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的小孩看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍，于是就拿起小剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出……

(1) 请你猜一猜故事的结局是什么？

(2) 蝴蝶为什么会过早死去？

蝴蝶会过早死去是因为它失去了成长的必然过程。蝴蝶的成长必须在蛹中经过痛苦的挣扎，直到它的翅膀强壮了，才会破蛹而出。否则，它很快就会被环境所吞噬。确实，人生就如同股市一样，没有一帆风顺，只有曲曲折折。人的一生会经历大大小小的逆境、不如意甚至磨难……

挫折广泛存在于每个人的生活之中，贯穿于人的一生，遍布于生活的方方面面，那到底挫折是什么呢？挫折是人们在某种东西的推动下，在实现目标的活动过程中，行为遇到无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰，使其动机不能实现、需要不能满足、目标不能达成时，所产生的失望、不满意、沮丧等情绪体验和行为反应。挫折包含三层含义：(1) 挫折情境：即阻碍个体行为的情境，如高考失利、受讽刺打击等。(2) 挫折认知：个体对挫折情境的认知、态度和评价，如失败乃成功之母等。(3) 挫折反应：伴随挫折认知而产生的情绪体验和行为反应，如焦虑、紧张、愤怒、攻击等。

根据不同的分类标准，挫折的种类也很多。例如，根据内容的不同，可以分为学习挫折、人际交往挫折、情感挫折和就业挫折；根据持续性的不同，可以分为短暂性挫折和持续性挫折；根据阶段性的不同，可分为适应性挫折、成长性挫折等。大学生遇到的挫折常常与自我认识、自我定位、性心理、恋爱等方面有关。低年级的大学生，将面临大量适应新的成长环境的问题，在生活习惯、专业学习、人际关系、经济来源等方面会遇到各式各样的挫折；高年级的大学生，越来越关注就业创业、继续深造学习等问题，在求职择业、考研、出国考试中也会遇到各种挫折。



### 案例

小凡说：“自从上学期期末考试考砸后，我就像变了一个人。过去，我热情

开朗，可现在变得整天闷闷不乐，动不动就发脾气，并且拒绝参加所有的活动，只想把自己关在寝室里……”——学习挫折

小雪说：“我是学生会干部，要与老师和同学们广泛交往，可我总是很怕，一到人多的地方心就扑通扑通地跳，难以开展工作，我真不知道该怎么办才好……”——交往挫折

我们面对挫折时一般有两种态度：（1）当挫折来临时，有的人向挫折屈服：采取逃避、掩饰、屈服的态度，为自己的失误寻找“借口”；或者一遇挫折便神情沮丧，甚至万念俱灰，完全向挫折屈服。（2）当挫折来临时，有的人却勇敢地战胜挫折：面对挫折无所畏惧，仍能积极进取，认真寻找摆脱困境的途径，千方百计地去克服困难，使希望得以实现。

我们面对挫折的两种态度实际上也体现为挫折的两重性。（1）它是坏事，给人以身体和心理上的打击与压力，造成精神烦恼和痛苦，给生活的道路造成曲折和坎坷；（2）挫折在一定条件下也可以变成好事，只要受挫折者有坚强的意志，能够承受挫折的打击，在挫折中“吃一堑长一智”，就能使人不断积累经验教训，从而扬长避短，振奋精神，重新鼓起勇气，再接再厉，变挫折为动力，提升生命能量，从而走向成功。

两名芭蕾演员由于意外事故，变成了残疾。一名芭蕾演员说：我是一名芭蕾演员，现在变成残疾再也不能跳舞了，我不想活了。另一名芭蕾演员说：我现在变成残疾再也不能跳舞了，那我就来设计芭蕾舞吧，我成功了。

歌德因绿蒂另有所爱而初恋失败，于是写下《少年维特之烦恼》。

孔子因失意而著《春秋》。

司马迁因官刑而著《史记》，被称为史家之绝唱。

屈原在痛苦流放过程而赋《离骚》。

美国前总统罗斯福说得更为直截了当：“我们无所畏惧，唯一畏惧的就是畏惧本身！”

成功对每个人来说，都是一件幸运的事。但成功也不是每个人都能获得的。成功不是路边的小石子，随处可拣，也不是田间的小花，随处可觅。要成功，有一条漫长的路要走，在这期间是要经历许多挫折的。那么挫折产生的原因有哪些呢？

一是客观原因。也称外部原因，是指由于客观因素给人带来的阻碍和限制，使人的需要不能满足而引起的挫折，它包括自然因素、社会因素、学校环境因素和家庭因素。自然因素包括各种由于非人为力量所造成的时空限制、天灾地变等因素，如战争、动乱，政治经济文化、宗教等原因造成的损失和失败等；恶劣的气候、严重的自然灾害所造成的损失或失败、生老病死等；家里遭受洪

水、地震等自然灾害破坏，亲人生老病死所招致的挫折，都属于自然因素。社会因素是指个体在社会生活中受到政治、经济、道德、宗教、习惯势力等因素的制约而造成的挫折。学校环境因素是指学校教育方式不当、教育资源缺乏等导致学生产生心理上的紧张、焦虑和失落。家庭因素包括家庭教养方式、亲子关系、父母离异、家庭变故等各种因素造成的挫折等。

二是主观原因。也称内部原因，是指由于个人生理、心理因素带来的阻碍和限制所产生的挫折，主要包括：（1）生理因素。生理因素的挫折，是指因自身生理素质、体力、外貌以及某些生理上的缺陷所带来的限制，导致需要不能满足或目标不能实现。（2）心理因素。个体因需求、动机、气质、性格等心理因素可导致活动失败、目标无法实现。在心理因素中，与挫折密切相关的主要有三点：一是个性完善程度。一个思想成熟、性格坚强、行为规范、社会适应能力强的人，做事成功率就高，动机实施也比较顺利。二是动机冲突。在现实生活中，一个人经常同时产生两个或多个动机。假如这些并存的动机受条件限制无法同时获得满足，就会产生难以抉择的心理矛盾。如果这种心理矛盾持续得太久，太激烈，或者是由于一个动机得到满足，而其他动机受阻而产生挫折感。三是挫折容忍力，即个体受到挫折时保持正常行为的能力。它包括体质承受力和意志承受力等。影响挫折容忍力的因素主要有以下四种：遗传及生理条件、生活经历和文化修养、对困难或障碍知觉程度、性格特征。

### 挫折诊断书

我最近一次遭受挫折：

时间是\_\_\_\_\_。

地点是\_\_\_\_\_。

我遭受的挫折是\_\_\_\_\_。

分析挫折产生的原因，我发现：

内部原因（主观原因）：

我的能力：\_\_\_\_\_。

我的努力：\_\_\_\_\_。

外部原因（客观原因）：

事情的难度：\_\_\_\_\_。

运气：\_\_\_\_\_。

挫折和挫折感是普遍存在的一种社会现实和心理现象，增强抗挫折能力，是一个古老的话题，孟子在两千多年前就说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对

的,结果完全因人而异。挫折对于天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,对于弱者是一个万丈深渊。”这些名句揭示了人才成长的规律:经受大的挫折磨难的人才会大有作为。我们应该如何应对挫折呢?

我们可从以下三个方面应对挫折:

一是合理运用心理防御机制。每个人都具有一种摆脱痛苦、减轻不安、恢复情绪、平衡心理的自我保护机制——心理防御机制。积极的心理防御机制可以缓解受挫后的心理压力,调整好心理和能力状态,赢得战胜挫折的时机。

积极的心理防御机制包括仿同(又称认同)、升华、补偿、幽默等。仿同就是以自己崇拜的英雄模范人物的精神理念、人格力量、情感意志作为面对挫折、心理冲突和压力的动力,同时还可以在分享他们成功的愉快与满足中缓解个人的痛苦和焦虑。升华就是把挫折情绪升华为转败为胜的动力,也就是“吃一堑长一智”、“化悲痛为力量”。补偿即某方面目标受挫,行动失败,或心身缺陷,则通过自己其他方面的优势来适应社会活动,显示自我价值,鼓舞斗志,增强自信心。幽默是指个人在遭遇挫折、处境困难或尴尬时,用幽默的方式来化解困境、维护自己的心理平衡,“笑一笑十年少,愁一愁白了头”。

消极的心理防御机制不利于受挫者的心理健康,长期使用会使人心理退化,形成消极、退缩的心理特征,消极的心理防御机制包括文饰、潜抑、投射、反向。文饰也叫合理化,是一种援引合理的理由和事实来解释所遭受的挫折,以减轻或消除心理困扰的方式,如“找借口”、“酸葡萄效应”。潜抑是指人在受挫后,把意识所不能接受的、使人感到困扰或痛苦的思想、欲望或体验压抑到潜意识中,不再想起,不去回忆,主动遗忘,以保持内心的安宁,使自己避免痛苦。投射也叫推诿,指把自己的不当行为、失误或内心存在的不良动机和思想观念、欲望转移到别人身上,说别人也是如此,以此来减轻自己的内疚和焦虑,逃避心理上的不安,“人不为己,天诛地灭”。反向是指为了防止自认为不好的动机外露,采取与动机方向相反的行为表现出来,以掩盖自己的本意,避免或减轻心理应激。

二是增强挫折承受力。挫折承受力是指个体遭受挫折后,能够适应、抗衡和对付挫折的一种能力。挫折承受能力强的人能经受得起挫折的打击和压力,较少有强烈的情绪困扰,能积极改善挫折情境;挫折承受能力弱的人对挫折过分敏感,即使受到轻微的打击,也感到难以忍受,容易长期被不良情绪困扰,出现心理和行为失常。每个人对挫折的承受能力不一样,而且对于同一个人,对待不同挫折的承受能力也不一样。

增强挫折的承受能力,可以有很多的方法,也涉及许多因素。

(1) 正确认识挫折。首先,我们应当认识到,挫折的存在具有普遍性。其次,应当认识到挫折同世界上的任何其他事物一样,也具有两重性。遭受挫折



后认真总结经验教训是十分重要的。看看目标是否恰当、方法是否稳妥、阻力来自何方、争取社会支援等。再次，还应该善于变换角度看待自己所面临的挫折。最后，在遭受挫折时，不要盯住它不放。

(2) 正确归因。造成挫折的原因大致有两类，一类是外界客观因素，一类是内在主观因素。正确归因，就是要对造成挫折的原因进行实事求是的认识和分析，弄清挫折的原因到底是外部的，还是内部的，或是内外部两种因素相互交织，共同起作用的。正确的分析和归因，是应付和解决挫折情境的必要基础。

(3) 调节抱负水平。抱负水平是人在从事某种实际活动之前，对自己所要达到的目标规定的标准。确定适度的抱负水平，是避免挫折和失败，获得成功与自信，使自己得以顺利发展的一个重要问题。一个人抱负水平的不同，主要取决于以下几个因素：成就动机的强度、过去的成败经验、自信心的影响、外界条件的影响、目标的接近程度

(4) 创设一定的挫折情境。有意识地容忍和接受日常生活中的一些挫折情境，有意识地创设一定的挫折情境，心理上经常做好对付挫折的准备，寻找美好的一面。

(5) 改善挫折情境。对挫折情境的改善，可以注意这样几个方面：预防挫折的产生、改变挫折情境、减轻挫折引起的不良影响。

(6) 建立和谐的人际关系。要克服挫折，增强对挫折的适应能力，离开和谐的人际关系则是难以想象的。有朋友，便有支持，有鼓励，便一定能振作精神。

## 绝处逢生

活动目的：在面临困难和挫折时要心存希望。

活动步骤：(1) 活动。成员围成圆圈，每人伸出右手，掌心向下，再伸出左手，食指在左边成员的右手掌心上。领导者开始说一段话，只要听到出现某一个字（如先抓），你的右手要快速抓到右边人的食指，而自己左手的食指要尽可能逃脱。(2) 讨论。逃了几次，被抓了几次？是否因为反应错误而出现误逃和误抓的情况？为什么会出现反应错误？在游戏体验中的体验是什么？(3) 解决问题。请一位同学表演因为失恋痛苦不堪而准备自杀的情景，其他人员列出各种理由劝他放弃自杀的念头，并评出最佳辩手。(4) 总结。人的脆弱源于对自我认识的无知和狭隘，面对困难和挫折总有摆脱的机会，可以选择任何一个时刻作为自信的开始，跌倒了爬不起来才失败。

### 10.3.2 不抛弃生命，不放弃未来——预防自杀，守护生命

人生最大的灾难，不在于过去的创伤，而在于把未来放弃。

——海伦·凯勒

似乎每天我们都可听到或看到“自杀”这两个字。的确，自杀已跻身国内十大死亡排行榜之内。他（她）为什么不想活了？或许采取自杀行动的人各有其难解的习题，不过归究其因不外乎下列几项：一是生理因素。曾有研究报告指出忧郁患者脑脊髓液中 5-HIAA 的浓度较低者自杀的危险性较高，亦有学者在家族研究中发现自杀可能与遗传有关；二是心理因素。重大的失落感、无助感、无望感、无价值感或属于冲动性、依赖性、完美性之人格特质。三是社会环境因素。例如，中国传统的“士为知己者死”的利他型自杀，或缺乏社会支持系统的自我中心型自杀，或个人与社会关系突然而重大的改变如被解雇之社会解离型自杀。

对于存有自杀意念、自杀企图及自杀未遂者，除了家人、朋友的关心支持外，专业精神医疗工作人员的评估及治疗是必需的。心理咨询师或治疗师利用观察、会谈、测验工具了解个案平常的调适习惯、解决问题能力、人格型态、社会支持度等，尤其着重于自杀危险程度的评估，包括求生意愿、求死意愿、主动的自杀企图、被动的自杀企图、自杀意念出现的频率、持续时间，自杀计划的拟定，自杀方法的可行性、机会性、致命性、实际准备的程度、自杀遗书以及是否曾自杀过。所以在与自杀个案会谈时，治疗者以真诚、支持、尊重、不批判的态度去同理个案的痛苦感受，直接探询有关自杀的想法、计划等问题，并不会增加个案自杀动机，反而有助于厘清危险因子及保护因子，以利后续的辅导或治疗。当然若在评估中，发现其自杀导因为精神疾患如忧郁症或思考、知觉异常的妄想、幻觉，此时药物治疗实为首要的处置。

自杀行为其实是自杀者所发出的强烈求助信号，在心理上常同时存在着求生与求死的矛盾挣扎。也就是说在个案实际采取自杀行动之前，大多会在其言谈、表情、行为中可寻得一些蛛丝马迹。实时且适时地发现及处置，将带来完全不同的结果。

一般人认为企图自杀的青少年是没有任何征兆的，事实上，青少年自杀前常会呈现下列几方面的信息：

行为的改变。若成绩滑落，很难专心，饮食与睡眠的习惯变动（过量或不足），对嗜好失去兴趣，把心爱或贵重的东西送给别人，妥善处理个人的事、物，从已经是很小的朋友圈中撤离，孤立自己，尤其当抑郁伴随着这些明显行为的改变持续长过一个星期时，当予以特别注意。

口语的线索。当听到青少年提及“我觉得生命很没有意义。”“我厌倦透了生活，活着很没有意思。”“我好希望我死了。”“你会为今天所做的后悔。”

“你不会再看到我在这儿打转了。”“没有我，大家会更快乐些。”以及一些其他类似的口吻，或是看到青少年撰写与死亡有关的诗、散文或小语时都应特别注意，此时要探索其是否有自杀意图的揭露。

思想的重点。当青少年出现下列想法，如极度想逃避他们无法忍受的情境，学业上的失败、家中的困境、没有朋友，想终止一些无法解决的冲突，或是想加入一位已经去世的家人或朋友的行列，想要被惩罚、避免被惩罚、报复、控制，潜意识里想成为一位受难者时，均有可能采取自杀的举动。

外表上的线索。体重减轻、表情平淡、疲倦、眉头深锁、垂头丧气、抑郁、悲伤、退缩、不想动、仪表不整、注意力不集中、有时显得激动及坐立不安。当情绪由悲哀转变成正常或高昂时须特别小心，此为高度危险期。

环境上的线索。重要人际关系的结束；家庭发生大变动，如财务困难、搬家；显示出对环境的不良反应，并因而失去信心。

当身边的青少年在行为上、口语上、思想上、外表上显示出厌世意图时，请把握几个原则：永远把自杀当成大事来处理，认真看待他们口头的自杀威胁，不要以为只是开玩笑。若处在危机的阶段，要陪在他身边，尝试找出想自杀的原因。把自杀工具，如利器与药品拿走。自杀的问题不是单个人能解决的，必须要有相关人员、家长、老师及医疗人员通力合作。

有一部分自杀个案在自杀前，完全没有任何征兆，但自杀信息的发出常意味着个案在吸引别人注意或求助。如何根据个案所发出的信息，来判断企图自杀者的真正自杀意图及危险性，是预防自杀悲剧发生的重要指标，要根据所判断的危险性指标来决定危机处理的方式。

### 自杀守门人要注意的小细节

面对自杀，哪些事要避免？因生死关头所带来的压力，面对企图自杀的人，你或许焦急地想采取各种行动来劝阻他，希望协助他脱离危险，同时也解开这令人窒息的压力。在这时，多注意些小细节，就可以避免你的善意变成对方沉重的负担……

不责备或羞辱。当他已觉得自己很糟糕了，这样做可能会让情况更坏，也使他更难受。

不要否认对方想要自杀的真实感受。否认企图自杀者的感受，可能使对方更感孤独。

不要想用大事化小、小事化无、敷衍的态度，缩小对方的问题。

不要论断自杀是对还是错。“你这样做对吗？”这种质问的形式会引来争论而非问题解决。有时当事人的问题不单纯只是理性上的，而有更多复杂的情感，争论无济于事。

不要尝试替他做心理分析，或解释他的行为。不要使用读心术，强行把解释套在当事人身上，这样会使当事人无法感受到被了解，反可能引来更多的挫折与愤怒。

不要用激将法挑衅当事人去自杀。“不要光说不练，有种你就去死！”，这种挑衅十分危险。万一当事人真因如此而采取自杀行动，不仅令人后悔，也可能吃上官司。

预防自杀是一个系统工程，是全社会的事情。对大学生自杀而言，家庭、学校和社会都是参与预防的主体力量，基本构成了预防大学生自杀的外在干预力量。但绝大多数自杀者采取自杀行为时意识都是清醒的，他们采取这种极端行为是因为无法从超过自己承受上限的痛苦中解脱出来，是痛苦的主观感受和欠缺的外界支持等共同作用的结果。从最终意义上来说，自杀是主观意识下的个人决定和个人行为。因此，个人是加强心理危机干预的内在力量，进行个人预防很有必要。

### （1）增强主观幸福感，正确悦纳自我

不少自杀者表示自己很痛苦，没有幸福可言。这里对幸福的理解可以称为主观幸福感，是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。简单来说，幸福是人与生俱来的生命体验，幸福和悲伤、痛苦、失落一样，只是我们诸多生命体验的一种。主观幸福感具有主观性、稳定性和整体性的特点。

幸福的主观性。幸福的主观性在于我们怎样去理解和感受幸福。人的一生到底是幸福多一点，还是痛苦多一点，取决于我们对“幸福是什么”的理解。有的人认为幸福来源于别人能给予你的，如别人对你的帮助和信任；有的人认为幸福是你给予自己的，如你对自我的接纳和欣赏；有的人认为幸福来源于你给予别人的，如你给予别人的帮助。这里的“别人”可以是亲人、朋友、同事，也可以是陌生人。

幸福的稳定性。幸福的稳定性指幸福感和具体情境、事件有密切的联系，个体可以从中体会到属于自己的幸福，如买彩票中大奖的幸运可以让一些人体体会到一定时间的幸福，但之后感受到的可能只有烦恼。其实，个体对幸福的体验与其认知模式、认知结构等相对稳定的特质紧密相关，这些特质在某种程度上决定了个体对幸福的取向和理解，因此幸福具有相对稳定性。

幸福的整体性。主观幸福感是对某一较长时间段内情感体验的评估和认知判断，每个人都有过幸福体验，同时也有痛苦体验，每个人都会对自己生活质量的幸福与否做出综合评价，而这个评价就是我们说的主观幸福感。

现今社会，有人把追求到的物质、权力、名誉作为自己的幸福来源，但我们遗憾地看到一些亿万富翁、官员、著名歌星痛苦地选择了自杀，这足以说明，

曾经的这些追求并没有让他们体验到生命的整体幸福。幸福的来源很多，既可以是接受别人的，也可以是给予别人的，既可以是物质的，也可以是精神的。关键是我们接纳自己，肯定自己，主动去思考、去选择、去获得幸福的体验。

### （2）提高认识水平，珍视生命价值

人生很短暂，它是生命历程的体验过程和争取生存权利的纷争过程。大学生作为国家建设者和家庭的希望，理应眷恋和热爱自己的生命，可以说，尊重自己的生命权是大学生最基本的责任。

首先，大学生放弃生命权是对自己生命价值的不尊重。大学生对自己严格要求，这是对自己生命的尊重。但是，如果大学生轻易就被生活中的挫折击垮，以结束自己的生命来逃避现实的痛苦，这是对自己生命极不尊重的态度。我们既要去努力实现自己的目标，体验生命的价值，也要能接受生活的失意。著名的美国总统林肯堪称珍视生命价值的典范，他 22 岁时做生意失败，23 岁时竞选州议员失败，28 岁时竞选州议长失败，46 岁时竞选国会参议员失败……虽然经历过如此多失败的打击，他却并没有因此就放弃生命，而是积聚力量，不断完善自己，终于在 51 岁时成功当选为美国总统，实现了自己的理想。

其次，大学生负有回报家庭的责任。“百善孝为先”，这是需要我们继续传承和发扬光大的传统美德。父母在儿女身上投入了全部的情感，儿女是父母生活的主要幸福源。尤其是独生子女制度下，子女就是父母的全部。父母为大学生操劳一生，等到他们年迈，需要儿女来尽孝。大学生珍视父母给予的生命，是对父母最大的“孝”。除了精神上的回报，子女对父母的回报还包括物质层面的。一名大学生的成长需要家庭大量的物质投入。有人测算过，培养一个大学生要花费 20 多万元的费用。这对一个普通家庭尤其是农村家庭来说是一个沉重的负担，甚至有家庭为此背上了沉重的债务。家长本希望学生成才能改善家庭的经济状况。大学生为了自己所谓的痛苦舍弃生命，对家庭是不负责任的。

再次，大学生负有服务社会的责任。我国对教育越来越重视，培养一名大学生，国家有巨大的投入。大学生生命力旺盛，具有推动生产力发展的能力和潜力，是祖国未来的希望，是社会的精英，是服务国家和社会的中坚力量。国家的繁荣、人类的进步都需要大学生的参与。大学生应该尊重自己的生命权，志存高远，忍辱负重，真正成为建设国家的栋梁之才。大学生的生命不是孤立存在的，大学生应该提高对生命的认识与理解，要抱有乐观的态度，要对自己的生命负责，要珍视生命的价值，以无愧于自己，无愧于家庭，无愧于国家。

### （3）寻求社会支持，构筑生命保护网

社会支持是指以个体（被支持者）为核心，由个体和他人（支持者）通过支持性行为所构成的人际交往系统。它包括客观支持（客观存在的社会支持）、主观支持（主观感受到的社会支持）和对支持的利用度（个体利用到的社会支持）。

诱发大学生心理危机和自杀的首要原因就是社会支持丧失。因为人是社会化的动物，依赖周围的人提供的支持而存在。这是人们应付大量压力的重要心理支持资源。人的健康心理就像很多柱子支撑的房子，这里的“柱子”就像个体的社会支持，柱子倒掉得越多，个体就变得越脆弱，并进一步产生心理危机，从而诱发自杀行为。我们对大学生进行心理危机干预，其实就是给危机中的大学生提供强有力的社会支持，希望能够支撑房子的“柱子”多一些。

社会支持系统为大学生认识自己的心理问题提供了一个发现、校正和宣泄自己不良情绪的平台。由于社会支持系统的存在，大学生可以找到心理的归属。无论在什么样的压力情境下，社会支持良好的大学生比社会支持不良的大学生发生心理危机的概率都偏低。在遇到应激事件时，来自家庭的温暖、老师的关心、同学的关爱和其他人的尊重，会让他感到强大的精神支持，可以成功避免危机的发生。

大学生应该充分认识到良好的社会支持对自己的身心健康有着显著的积极作用，在遇到生活事件的打击或挫折时，在努力挣扎仍然不能从痛苦中解脱出来时，我们应该多与父母交流，可以向老师请教，可以向朋友倾诉，积极寻求来自家庭、老师、朋友、同学等方面的社会支持，牢牢构筑自己生命的防护网。

#### (4) 寻求专业指导，促进心理成长

提高大学生心理素质是加强危机干预的基础工作。各高校都有心理健康教育机构并配备有专业的心理咨询老师，开设了心理学的相关课程，举办了系列的心理学讲座。学生应该积极参与其中，努力提高自己的心理素质。

首先，要提高心理素质。心理素质教育的良好效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，大学生应该正确对待心理学的课程，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强挫折耐受力，学会多角度分析问题，提高自我教育的能力。

其次，要正确看待心理咨询。心理咨询是一个“助人自助”的过程，可以指导学生缓解内心矛盾和冲突，排解心中忧郁，开发身心潜能，帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。有些学生认为，去心理咨询室咨询的学生都有心理问题或心理障碍。其实，大多数学生或多或少都有心理问题，可能是学业的困惑，可能是失恋的痛苦，可能是人际交往的焦虑，也可能是自卑的苦恼……出现了心理困扰，我们应该在尽可能短的时间内进行心理调节。孰不知，很多心理障碍或心理疾病都是心理困扰长期积累所致。

当身边有试图自杀或者有自杀念头的人时，我们应该采取以下干预措施：

(1) 关怀与鼓励。任何一个处于心理危机中的人最迫切的需要就是有人陪伴。对处于危机中的人的任何抱怨都不应轻视或忽视，因为对他们来说这可能是非常严重的问题。在某些情况下，处于危机中的人可能以一种不经意的方

谈到他们的不满或抱怨，但内心却有着剧烈的情感波动。与企图自杀的人保持密切的联系，鼓励他多与他人建立关系，并将自己所面临的困惑与问题倾诉给他人，积极寻求解决之道。

(2) 联系与支持。每个个体都既有内部资源（包括个人的、心理的），又有外部资源（包括环境中的、家庭的、朋友的）。心理资源包括理性化、合理化以及对精神痛苦的领悟能力等，如果这些资源缺乏，问题就会很严重，必须有外界的支持和帮助。要与自杀者的家人、同学、亲近的朋友保持很好的联系，组成一个关心与支持的网络，共同帮助自杀青少年面对危机，开导其用乐观向上的态度面对问题。

(3) 安全的环境。留意心理危机者生活环境中的危险物品（如刀子、安眠药等），尽量安排他居住在一个安全温暖的环境。

(4) 专业辅导的协助。可带他前往专业的机构寻求专业的帮助，要让处于危机中的人了解你已做好了必要的安排，例如在必要时安排他们住院或接受心理治疗等。对一个处于危机中的人来说，如果他觉得没有什么能帮到他，会加重悲观绝望的情绪。

(5) 医疗药物的治疗。由于有一些自杀者具有精神疾病困扰，如忧郁症、躁狂症、精神分裂等，对于这些情况，建议他进行医药治疗。

### 10.3.3 冬季里的暖阳——临终抚慰，关怀生命

如何有尊严地死去，这可是件天大的事。现代社会不仅要让每个人活得有尊严，更要使其从容地走向人生终点。临终关怀，这是一个你我都无法回避的温情话题。临终关怀是崇高且神圣的事业，是全民的事业，因为每个人在他（她）必然经历的人生最后一段旅程中，都应得到必要的关怀，以提高其生命质量，使他们能够舒适、无痛苦、安详、有尊严，为人生画上圆满的句号。

著名的精神医学与死亡学家伊莉莎白·罗斯在其《死亡与临终》一书中说：“最后一件重要的事是，今天的死亡过程在许多方面都是更为可怕和令人厌恶的，就是说，更加孤独，机械化及非人化……死亡的过程变得孤立而缺乏人情味，绝症患者被迫从自己熟悉的环境中运出，匆匆忙忙送到医院。”

正因为如此，应运而生的“临终关怀医院”自出现以来一直广受关注。1967年，桑德斯博士最早在英国创办世界第一所临终关怀院。在中国，北京松堂关怀医院是最早以临终关怀为内容的老年人护养机构，已经有20多年的历史。

临终关怀是冬季里的一抹暖阳。临终关怀是指对生存时间有限（6个月或更少）的患者进行适当的医院或家庭的医疗及护理，以减轻其疾病的症状、延缓疾病发展的医疗护理。临终关怀不追求猛烈的、可能给病人增添痛苦的或无意义的治疗，但要求医务人员或者临终关怀志愿者以熟练的业务和良好的服务

来控制病人的症状。临终关怀其实就像下面这坨小鸟身上的牛粪，志愿者们陪伴临终患者温暖地离开人世。临终关怀是项伟大的工作，志愿者能让患者在生命的最后时刻感到满足和自信。临终关怀天使们就像那冬日里的那一米暖阳，照亮了那些对生命绝望的人们的心灵，让他们在走向生命列车终点的途中不再感到孤单和害怕。

### “我愿做那坨牛粪”

有一天，一只小鸟在树上快乐地唱着歌，突然来了一阵急风，把小鸟吹落到地上。小鸟的腿受伤了，在地上一动不能动。然而天公不作美，就在这天上又下起了雪，小鸟又疼又冷。雪越下越大，眼看就要把小鸟埋在雪里了。

就在小鸟绝望地等待死亡到来的时候，一头牛经过，拉了一坨牛粪在小鸟身上。冻僵的小鸟躺在粪堆里，觉得好温暖，从未有过的温暖。不久小鸟又开始唱起歌来，狐狸听到歌声后，寻着歌声发现了粪堆里的小鸟，把它拽出来吃掉了。

问题是这坨牛粪对于小鸟来说是好事还是坏事？答案有三个：A 好事；B 坏事；C 不好不坏。不管你是谁，试着以一颗平常心去思考，你会选择哪个答案？

“即使没有牛粪，小鸟也会死去。虽然有了牛粪，小鸟也是一死，但小鸟是快乐地唱着歌，温暖地死去的，而不是在寒冷中僵硬地死去的。”这是“守护天使·临终关怀”志愿者的答案。

临终关怀的对象是那些濒临死亡的人，即通常诊断生命只有 6 个月或不足 6 个月的病人，目的是通过提供缓解性照料、疼痛控制和症状处理来改善个人余寿的质量。病人的尊严是一个最为关心的问题。

临终关怀的另一个重要理念，就是把病人家属也纳入关怀的范畴，关心他们情感的、心理的、社会的、经济的和精神的需要。这里面一个最大的突破就是，医学从仅关注人的生物学指标，到关注人的精神生活品质以及心理状况，甚至社会系统。这体现了人们对生活质量的追求。

人临终之际，身心蒙受剧苦，最需要关怀照顾。临终关怀能做的有两件事，一是生存的关怀，让人能够体面地活下去；二是生活的关怀，能享受正常人的情感、社会关系、基本尊严等。

临终关怀一般包括三个方面的内容，一是身关怀，即通过医护人员及家属之照顾减轻病痛，再配合天然健康饮食提升身体能量。二是心关怀，通过理念之建立减轻恐惧、不安、焦虑、埋怨、牵挂等心理，令其安心、宽心，并对未来世界（指死后）充满希望及信心。三是灵性关怀，即回顾人生寻求生命意义或多半通过宗教学说及方式建立生命价值观，如永生、升天堂等。



临终患者通常会经历 5 个心理反应阶段，在每个阶段，我们应该采用不同的措施来关怀他们。第一个反应阶段为否认期：“这不是我”、“不可能，一定是搞错了”。病人感到震惊，否认自己患有不治之症。在否认期，我们可以真诚地对待病人，但不要揭穿病人的防卫机制，经常陪伴病人，愿意与病人讨论死亡的话题。第二个反应阶段为愤怒期：“为什么是我？！”病人感到愤怒，为什么自己患上不治之症。在愤怒期，我们耐心倾听病人的心理感受，允许病人发怒、抱怨、不合作等发泄行为，做好家属的工作，给予病人宽容、关爱和理解。第三个反应阶段为协议期：“不错，是我，但是……”病人仍抱有希望，配合治疗与护理。在协议期，我们要予以指导和帮助，使病人更好地配合治疗，控制症状。第四个反应阶段为忧郁期：“是的，就是我”，病人产生悲伤、退缩、情绪低落、沉默、哭泣等反应。在忧郁期，我们要给予病人精神支持，陪伴病人，预防自杀，尽量满足病人的合理要求。第五个反应阶段为接受期：“我已经准备好了”，病人接受即将面临死亡的事实，情感平静。在接受期，我们要始终尊重病人，减少外界干扰，不强迫与病人交谈，加强生活护理。

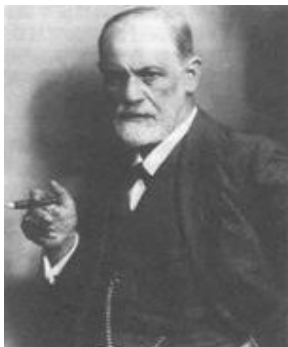


### 思考题

1. 经过本章学习，你如何看待生命？
2. 我们应该采取什么措施来预防自杀？
3. 当身边人有自杀意图时，我们应该怎么做？

### 心理学人物——西格蒙德·弗洛伊德

西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud, 1856—1939)，奥地利精神病医生，精神分析学派的创始人。出生在奥地利摩拉维亚（现属捷克）弗莱堡市的一个犹太人家庭。1873 年入维也纳大学学医，成绩优异；在夏尔科的影响下，他的兴趣由临床神经病学转到了临床精神病理学，1895 年与布罗伊尔合著《癔病研究》，开创了精神分析法；1908 年，在“心理学星期三聚会”的基础上，他成立了维也纳精神分析学会；1910 年发展为国际精神分析协会，他迅速蜚声全欧，并被邀赴美讲学，他的学说震动了医学界；1911 年后国际精神分析协会内部出现理论分歧，阿德勒、施特克尔、荣格等相继与弗洛伊德分裂。1923 年春，他被诊断患了口腔癌，这与他每天抽 20 支雪茄的习惯有关，即使在癌症被发现后他也没改变这一习惯，其后的 16 年间他接受了 33 次



手术，虽然非常痛苦，但由于拒绝使用止痛药，他的头脑仍然十分清醒，并继续为病人诊疗和著述。1933年纳粹执政后迫害犹太人，他们在柏林公开烧毁弗洛伊德的著作，理由是他夸大性问题来毁灭灵魂。弗洛伊德在维也纳被占领后仍不愿离开维也纳，最后，由于他女儿安娜被捕，她的房屋屡遭纳粹匪徒抢劫，才同意去伦敦。弗洛伊德一直坚持自我分析，每天工作的最后半小时被用于自我分析。

弗洛伊德精神分析学说的最大特点，就是强调人的本能的、情欲的、自然性的一面，它首次阐述了无意识的作用，肯定了非理性因素在行为中的作用，开辟了潜意识研究的新领域；弗洛伊德最为世人所知的是，他提出了受抑制的性爱经常会引起精神病或神经病这一学说（实际上这个学说并不是由弗洛伊德创立的，虽然他的著作为普及这个学说做出了许多贡献），他确信性的问题对神经症的发生起重要作用，性爱和性欲始于早期儿童时期而不是成年时期，不但父母常有乱伦冲动，这种冲动更多地表现在儿童，甚至在婴儿期，即所谓的俄狄普斯情结；他创造了用精神分析来治疗精神病的方法，弗洛伊德认为被意识所压抑的心理过程转换为躯体的症状而表现出来，则成为癔病，可用精神分析的方法治疗；在技术上，他抛弃了古老的催眠术，代之以自由联想，也就是让患者想起什么就说什么，由此发现隐藏的病因；他认为梦在精神分析中非常重要，认为“梦中概括了神经症的心理”，在梦中，一件事情被凝缩成别的事情，一个人被另外一个人所置换，梦者的愿望常以乔装打扮的形式来满足；同样重要的还有潜意识，当一种想法被意识界所压抑时，其仍存在于潜意识界之中，并可成为隐藏的动机；他还系统地论述了人的个性结构学说，并发展和普及了一些心理学学说，如有关焦虑、防御功能、阉割情绪、抑制和升华等。作为一名治疗精神疾病的医生，弗洛伊德创立了一个涉及人类心理结构和功能的学说，他的观点不仅在精神病学，也在艺术创造、教育及政治活动等方面得到广泛运用，其主要论点已被后人所修正、发展。虽然弗洛伊德学说一再受到抨击，但丝毫无损于他的形象，他卓绝的学说、治疗技术以及对人类心理隐藏的那一部分的深刻理解，开创了一个全新的心理学研究领域，由他所创立的学说，从根本上改变了对人类本性的看法。

主要著作：《歇斯底里研究》、《梦的解析》、《日常生活中的心理病理学》、《多拉的分析》、《玩笑及其与无意识的关系》、《论无意识》、《性学三论》和《精神分析运动史》等。

## 第 11 章 积极心理学与大学生活

“你幸福吗？”

2012 年国庆节假日期间，中央电视台推出了《走基层·百姓心声》特别调查节目“幸福是什么？”。央视记者们分赴各地，采访了不同身份和不同背景的人，包括城市白领、乡村农民、大学教师、企业工人、普通学生等，而采访对象面对的都是同样的问题：你幸福吗？你觉得幸福是什么？有什么让你感到遗憾的事？连续的提问让被采访者的各种姿态真实地呈现于观众眼前，一时间，“幸福”一词成为媒体热词，也引发了人们对幸福的思考。

“真没劲！”这句话成为很多年轻人的口头禅。我们中间有不少人对学习、对生活、对人际交往提不起兴趣，由于经常遭遇失败，对自己没有信心，想改变自己的现状，但是不知道从何处入手，常常有一种无力感。这种无力感让我们焦虑、甚至痛苦。

近年来，心理学家开始采用科学的原则和方法来研究幸福和力量，并逐渐形成了一门有关人类幸福和力量的科学——积极心理学。

### 11.1 积极心理学的缘起

积极心理学思想最早可追溯到 19 世纪末威廉·詹姆斯对于“健康意识”的研究以及 20 世纪 30 年代推孟·弥利尔关于天才和婚姻幸福感的研究，以及荣格关于生活意义的研究。20 世纪五六十年代，以马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义心理学家也开始研究人的积极一面。积极心理学一词最早于 1954 年出现在马斯洛的著作《动机与人格》中，该书最后一章的标题为“走向积极心理学”。但在此后的几十年，这个词并没有引起心理学界太多的注意，真正把这种思想付诸实践的是前美国心理学会主席、美国当代著名心理学家塞利格曼。1998 年的美国心理学会（APA）年度大会上，塞利格曼首次提出积极心理学，倡导积极心理学运动，并将此作为他任 APA 主席一职最重要的使命之一。从此积极心理学开始正式受到世人的关注。2000 年 1 月，塞利格曼和西卡森特米哈伊联名在世界著名的心理学杂志《美国心理学家》上发表了《积极心理学导论》一

文，正式宣告积极心理学的诞生。2002 年斯奈德和洛佩兹主编的《积极心理学手册》的出版则正式宣告了积极心理学运动的独立。在 2004 年出版的《现代心理学史》第八版中，世界著名心理学史家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。

在塞利格曼看来，心理学有三大使命：一是研究消极心理，治疗心理疾患；二是让所有的人生活得更加充实有意义；三是鉴别和培养天才。而在第二次世界大战后，由于社会政治、经济环境的变化以及战争的影响，人类的心灵和身体受到巨大的创伤，于是很多心理学家把自己的研究重心放到了心理问题的研究上，如心理障碍、婚姻危机、毒品泛滥等病理问题，希望能对那些饱受战火摧残的心灵给予有效的修复和重建。也就是说，心理学的研究重心过于侧重个体的消极层面，这实际上背离了心理学存在的本意，因为它导致了“很多心理学家几乎不知道正常人怎样在良好的条件下能获得自己应有的幸福。”对心理障碍和损坏的研究处于心理学发展舞台的中心，而对使生命有价值的心理方面的研究变得不再重要。心理学几乎成为了“治疗疾病”的同义语。但是积极心理学也并不是暗指其余的心理学都是消极的，只是指出积极方面的研究和消极方面的研究很不平衡。事实上，心理学研究的大部分内容都是中性的，既不是关于快乐的，也不是关于悲伤的。积极心理学力图通过对人类积极心理方面的研究补充对消极方面的研究，从而使心理学的理论和实践获得全面的意义。正如塞利格曼等所指出的：“心理学不仅研究病态、弱点和损害，还研究力量和优点。处置不仅是修复被损坏的东西，而且还是培育好的东西。心理学不仅是与疾病和健康相关的医学的一个分支，其领域要比这宽广得多。心理学涉及工作、教育、洞察力、爱情、成长和娱乐。”

近年来，在西方的心理学界，积极心理学已成为心理学界的一种潮流。积极心理学会在美国、欧洲等地成立，而且每年定期会在这些地区召开积极心理学的研究年会，每两年举行一次世界性的积极心理学高峰会议。作为积极心理学发源地的美国，至今将近有 100 多所高校开设了积极心理学的相关课程，有的一些中学也开设了相应的积极心理学课程，塞利格曼作为积极心理学发起人之一更是不遗余力地发展积极心理学，他本人在美国宾夕法尼亚大学开设了积极心理学课程，这可以看出积极心理学的普及程度。国内在这方面的研究主要始于 2000 年以后，主要具有以下两个特点：第一、积极心理学相关研究的介绍性文章主要是介绍积极心理学的主要思想。如“美国积极心理学介评”、“自我决定理论对积极心理学研究的贡献”、浙江师范大学任俊的“西方积极心理学运动是一场心理学革命吗”等。这些都是对积极心理学所阐释的思想进行介绍和研究，使得人们对积极心理学思想有一个大体的了解。第二、国内积极心理学

研究是从研究主观幸福感开始的。如“幸福的进取者”，《心理学视野中的幸福——幸福感理论与测评研究》，积极心理学网站的第一次建立推出使用，在全国心理学第十次大会上对各参会人员介绍了该网站中有关积极心理学的学术专题。另外，在积极心理学思想的影响下，我国心理学界对人的心理认知，也因积极心理学思想的注入变得更加全面和完善。

## 11.2 积极心理学的研究内容

Positive Psychology 一词，中国大陆地区翻译为“积极心理学”，中国台湾地区翻译为“正向心理学”，香港地区则翻译为“正面心理学”，这只是不同地区翻译的不同，但都是在解释这一新兴于美国的心理学研究理论。

积极心理学到底是什么？谢尔顿和劳拉·金的定义指出了积极心理学概念的本质特点：积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。有学者认为积极心理学是当代西方心理学的三种新取向之一，是利用目前比较完善和有效的实验方法与手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮。也有学者将其视为当代心理学发展的一种补充，是一种非革命性发展，它使原来具有片面倾向的心理学变得更全面、更合理和更平衡。积极心理学以人的自身积极因素为研究的重心，认为心理学要以人实际潜在的具有建设性的力量以及美德为出发点，提倡用积极的心态来面对心理问题，这样才能激发出人自身潜在的积极力量和积极品质，同时利用这些积极的因素去帮助不同需求的人。有问题的人、普通人和具有一定天赋才能想更好地挖掘自身潜力的人，这些都是积极心理学所能帮助到的人。

目前积极心理学主要围绕着以主观幸福感为中心，以积极情绪、积极人格、积极社会制度为三个支撑点来开展相关的研究，并且形成了基本完整的一套理论体系。

### 11.2.1 积极情绪

积极情绪是积极心理学研究的一个主要方面，塞利格曼将积极情绪分成三类：与过去有关的积极情绪、与现在有关的积极情绪、与未来有关的积极情绪。与未来有关的积极情绪包括乐观、希望、自信、信仰和信任，与过去有关的积极情绪包括满意、满足、尽职、骄傲和安详，与现在有关的积极情绪分为即时的快感和长久的欣慰两类。快感包括生理上的快感和精神上的快感，生理上的快感来源于感官、性，沁人心脾的香气、味道可口的美食都能引起这类快感；

而精神上的快感来源于复杂的活动，如心旷神怡、欢欣鼓舞、心满意足、心醉神迷、热情洋溢等情绪。欣慰和快感的区别是欣慰需要动用个体独有的个人力量，如航海、授课和帮助他人（志愿服务）等都是这类活动，欣慰和积极心理学中的沉浸体验理论有关，后面我们将具体介绍。

有积极情绪就有消极情绪，研究表明，积极情绪与人格特质中的外向性相关，而消极情绪与神经质相关。积极情绪包含的因素有欢愉（如欢欣、幸福、活泼等）、自我认同（如自信、自强、果敢等）、专心（如机警、专注、决断等）。消极情绪包括痛苦、恼怒、害怕、紧张、焦虑、神经质等。消极情绪并不一定都是对人类不利的，例如当人类遇到毒蛇时，首先产生的情绪是害怕，这时人类为了避免受到伤害，会自动进行回避，从而避开可能遭遇的危险。

### 11.2.2 积极人格

积极人格特质是积极心理学得以建立的基础，因为积极心理学是以人类的自我管理、自我导向和有适应性的整体为前提理论假设的。积极心理学家认为，积极人格特质主要是通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，当激发和强化使某种现实能力或潜在能力变成一种习惯性的工作方式时，积极人格特质也就形成了。积极人格有助于个体采取更有效的应对策略，这方面具体研究了 24 种积极人格特质，包括自我决定性（self-determination）、乐观、成熟的防御机制、智慧等，其中关注较多的是自我决定论和乐观。积极心理学家认为培养这些特质的最佳方法之一，就是增强个体的积极情绪体验。随着积极心理学的发展，人格特质的研究范围也会越来越广。自我决定性是指个体自己对自己的发展能做出某种合适的选择并加以坚持。

积极心理学从三个方面研究了自我决定性人格特质的形成：先天学习、创造和好奇的本性是其形成的基础；这些先天的本性还必须与一定的社会价值和外在的生活经历相结合，转化为自己的内在动机和价值；心理需要得到充分满足是其形成的前提，这里包括三种基本的心理需要：自主性、胜任和交往。

积极的人格特质是与美德密切相关的概念，塞利格曼和皮特森提出了价值-行为分类体系，在此体系中，美德、个人品质和促成条件都可以区分开来。美德是由伦理学家赋予的核心特征价值，比如智慧、勇气；个人品质可以用来获得美德的稍微具体化的个性特质。整个体系中的 24 个积极人格特质和 6 种美德结合起来，由表 11.1 进行呈现。

表 11.1 美德与积极人格特质

美德	界定特征	序号	积极人格特质
智慧	知识的获得和运用	1	对世界的好奇和兴趣
		2	好学
		3	创造性、独立性、完整性
		4	判断力、批判性思维、开放性观念
		5	个人、社会 and 情商
		6	独特视角、统揽全局、智慧
勇气	面对内部、外部两种不同立场誓达目标的意志	7	英勇、勇敢、勇气
		8	坚持性、努力、勤奋
		9	正直、诚实、真实
仁慈	人际交往的品质	10	善良、慷慨
		11	爱与被爱的能力
正义	文明的品质	12	公民之间的关系、团队精神、忠诚
		13	公平、平等、正义
		14	领导关系
节制	谨慎处事的品质	15	自我控制、自我管理
		16	谨慎小心
		17	适度、谦逊
卓越	个体与整个人类相联系的品质	18	对美、卓越的敬畏、欣赏及领会
		19	感激
		20	希望、乐观、对未来的规划
		21	精神追求、信念、信仰
		22	宽恕、怜悯
		23	风趣、幽默
		24	热心、激情、热情、精力充沛

11.2.3 积极的社会组织系统

马斯洛、罗杰斯等人指出，当孩子的周围环境与教师、同学和朋友提供最优的支持、同情及选择时，孩子就最有可能健康成长和自我实现。相反，当父母和权威者不考虑孩子的独特观点，或者只有在孩子符合一定的标准才给予被爱的信息时，这些孩子就容易出现不健康的情感和行为模式。

不同文化对人的生活满意度的判断的感觉有很大差别。在个人主义文化为主要的国家中，当判断自己有多快乐时，会理所当然地参照他们的情感，经常感受到快乐是生活满意度的一个预测因子。相反，集体主义文化下的人们则倾向于参照一定的标准来判断他们是否快乐，并且在评估生活时，会考虑到家庭和朋友的取向。因此，在不同文化中，人们认为与生活满意度相关的因素也是有差别的，这或许源于文化对人们的价值观和目标所带来的影响。

从积极心理学主要的三个研究内容来看，个体通过增加自身的积极体验有利于其形成积极人格，而积极人格一旦形成，个体也将有可能体验到更多的积极体验，而在这一过程中，外在的环境系统也是一个不可缺少的必要条件。因此，创造一个积极的外在环境系统对个体获得积极体验和形成积极人格也是十分重要的。

积极心理学认为，尽管个体在积极体验和形成积极人格过程中受基因的影响很大，但这一过程也依赖于个体生活的外在环境。积极心理学把那种能够促使个体获得更多积极体验并易于形成积极人格的环境系统称为积极的环境系统，在这一层面上，积极心理学主要研究了积极的社会组织系统。因为对个体来说，社会组织系统才是影响个体成长的一个最大环境条件。积极的组织系统主要分为三个层面，第一个层面是宏观层面，即积极的社会组织系统，如一个国家的政治经济制度、重要的方针政策等，这一个层面内容较广泛，它涉及政治学、经济学、社会学等多个领域。第二个层面是中观层面，即积极的单位或社区组织系统，它主要涉及个体的生活圈和交际圈等，如工作的单位组织系统、生活的社区组织系统等，这一个部分内容也涉及多个学科，如管理学、教育学等。第三个层面是微观层面，这涉及一个人的核心生活圈，主要指的是个体的家庭组织系统，包括家庭中的各种关系。

总的来说，积极的社会组织系统是一个十分复杂的系统，它涉及多个学科的多个领域，对它的研究不是心理学一门学科所能涵盖的。因此，积极心理学在积极的社会组织系统方面还是相对较薄弱的，特别是没有形成一些有效的理论系统。不过积极心理学在这一领域还是取得了一些成果，如有积极心理学家发现，个体的生活环境系统会影响个体自身的心理防御机制，积极的环境系统更有利于个体形成积极的心理防御机制。心理防御机制是每个人都有的，人类利用它能有效地对抗生活中的许多不如意。与消极的心理防御机制（如对抗、逃避、抗争等）不同，积极的心理防御机制有助于个体采取更加有效的应对策略，这些策略包括如利他、幽默、抑制、升华、预期等。瓦兰特等人的研究显示，防御机制的成熟度不依赖于个体的社会阶层、教育程度和智商高低，而是和他生活的环境系统有关。另外赖安德和德慈提出的自我决定理论探讨了人类的三种基本需要：胜任的需要、归属的需要和自主的需要，而在这三种需要满足的过程中，个体的环境系统则起着决定性作用，它提供标准以及满足的方式等。积极心理学认为，对于一个个体来说，他的经验、潜力是在社会、组织、家庭、学校等系统中体现的，是靠这些组织系统来定义的，因此其本身的发展也就必然受这些方面的影响。针对不同的社会组织系统，积极心理学认为，尽管个体肯定会受到他所处的各种社会组织系统的影响，但如果个体采用一些积极的态度来应对这些组织系统，他也仍然有可能获得足够多的积极体验并形成



积极人格。为此，一些心理学家提出了一些基本的生活建议，这些建议虽然显得有些零乱，但对个体形成积极的生活态度也许有所帮助。

积极心理学的这三个领域是相互联系的，积极体验是影响个体生活的一个最直接因素，人们每天都会因各种外在刺激而产生不同的体验，如何使这种体验能服务于人自身的成长而不是成为人自身成长的绊脚石，就成为积极情绪体验领域研究的重点。因此，从操作层面来看，积极情绪体验领域的研究主要就在于帮助个体提高在社会生活中获得最大、最多积极体验的技术。积极人格的形成依赖于积极体验，长期而稳定的积极体验是形成积极人格的基础。如果一个人生活中总能获得积极体验，即使在生活中面临一些困难时，他也能正确对待，且在具有良好的心态时，他其实已经在塑造自己的积极人格了。因为一个人的行为受情绪影响很大，一般来说，较多积极体验的人就会出现更多的积极行为。当一种行为出现多次而成为一种模式固定下来后，这种行为就具有了类人格特征，再加上个体自我内在动机的影响，这种类人格行为就会转化为个体人格的一个组成部分。当然，一旦个体积极人格形成后，这种积极人格又会反过来促进个体获得更多的积极体验，也就是通常所说的，快乐的人看什么都有着它开心的一面。积极的社会组织系统则为积极体验的获得和积极人格的形成提供外在环境条件，尽管积极体验的获得和积极人格的形成主要依靠人自身的内在因素，但内在因素作用的质量也依赖于外在环境。例如，环境条件也许不能抹杀一个人积极的天性，但它至少可以在一定程度上削弱这种天性的成长速度和成长高度，所以积极心理学在其研究过程中从来不忽视积极环境制度的研究。

### 11.3 积极心理学的几个重要概念

积极心理学继承了人文主义和科学主义心理学的合理内核，修正和弥补了心理学的某些不足，它一反以往的悲观人性观，转向重视人性的积极方面。心理学的目的并不仅仅在于除去人的心理或行为上的问题，而是要帮助人们形成良好的心理品质和行为模式。没有问题的人，并不意味着就能自然而然地形成一种良好的心理品质和行为模式。

在研究方法上，积极心理学吸收了传统主流心理学的绝大多数研究方法和研究手段（如量表法、问卷法、访谈法和实验法等），并把这些研究方法和研究手段与人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。它甚至想模仿传统主流心理学的 DSM 而建立自己的 DSSWB（幸福的诊断和统计标准），这使得积极心理学从一开始就让心理学界看到了一张熟悉而又亲切的脸。尽管如此，积极心理学还是有自己的一些独特概念，这里主要介绍三个积极心理学概念。

### 11.3.1 习得性无助

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出的,他用狗做了一项经典实验,起初把狗关在笼子里,只要蜂音器一响,就给予难受的电击,狗关在笼子里逃避不了电击,多次实验后,蜂音器一响,在给予电击前,先把笼门打开,此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖,本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临,这就是习得性无助。

“习得性无助”指因为重复的失败或惩罚而造成的听任摆布的行为。习得性无助(Learned helplessness)是指通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态。

在对人类的观察实验中,心理学家也得到了与习得性无助类似的结果。

细心观察,我们会发现:正如实验中那条绝望的狗一样,如果一个人总是在一项工作上失败,他就会在这项工作上放弃努力,甚至还会因此对自身产生怀疑,觉得自己“这也不行,那也不行”,无可救药。

而事实上,此时此刻的我们并不是“真的不行”,而是陷入了“习得性无助”的心理状态中,这种心理让人们自设樊篱,把失败的原因归结为自身不可改变的因素,放弃继续尝试的勇气和信心,破罐子破摔,比如认为学习成绩差是因为自己智力不好,失恋是因为自己本身就令人讨厌等。

所以要想让自己远离绝望,我们必须学会客观理性地为我们的成功和失败找到正确的归因。

塞利格曼认为,悲观的人常常认为造成挫折或失败的原因是永久的、普遍的,而且全是自己的错。相反,乐观的人具有坚韧性,他们把自己所面临的挫折视为特定的、暂时的,是别人行为的结果。从这个意义上讲,学习积极心理学的理论对我们面对挫折、战胜困难是有非常积极的意义的。

在塞利格曼进行习得性无助实验的同时,另一位行为主义心理学家罗特通过被试判断自己猜对卡片图案概率的实验结果提出了归因控制点理论。该理论认为,个体在面临生活事件时,不论是问题还是成绩,都会归咎于不能控制的外部力量而对所发生的事件感到无能为力,或归咎于能控制的内部力量而认为自己是事件的决定因素。

塞利格曼研究了两种理论的相似之处:首先,习得性无助中的个体似乎和归因控制点中的外控点个体具有相同的心理,从认知角度来看,都认为自己对已经发生的或将要发生的事无能为力;其次,在行为方式上也很相似,面对新的情境都表现出不愿努力。不过和归因控制点理论相比,塞利格曼发现自己的习得性无助缺少了一个对应极点,一个和无助相对的另一种“非无助”状态,在进行了一系列实验研究后,发展出“解释风格”理论,把人格分为“乐观型

解释风格”和“悲观型解释风格”两个对应的极点，两个极点之间构成一个中间状态（这是心理学研究中常用的“二分法”），每个人的人格都处在这两个对应极点之间的某个位置。

塞利格曼认为，失败和挫折最容易导致个体人格出现问题，但这里存在着两种差异，一种差异是就同一个人来说的，并不是每次的失败和挫折都会导致个体产生不良人格，有时候的失败和挫折并不会对其人格产生任何影响，而且在大多数情况下，失败和挫折必须持续一段时间才会导致个体产生习得性无助感。另一种差异是对于不同的人来说的，虽然面临着同样的失败和挫折，但不同的人对失败和挫折的认知不同，因而失败和挫折对其产生的影响也不同，有些人经历了失败和挫折会形成问题人格，而另一些人则不会。为什么会出现这种差异呢？因为，“乐观型解释风格”的人倾向于认为失败、挫折是外部原因所致，是暂时的，不会长期存在，而成功、成就来源于自己的努力，是可控的、可重复的；而“悲观型解释风格”的人与此相反，倾向于认为失败、挫折是内部原因所致，是难以避免的，而成功、成就是偶然的，源于不可控的外部原因，是不可复制的。在这一解释过程中，塞利格曼其实已经由一个行为主义者转变为了认知主义者。他认为外在事件本身并不是人格形成的直接因素，个体对外在事件的认知才是人格形成的直接因素，个体的认知是可以改变的（外在事件本身是客观的、不能改变的），这就为积极人格理论的形成提供了理论基础。1979 年，测量个体人格的“归因风格问卷”由塞利格曼等人成功开发（Attributional Style Questionnaire, ASQ）。

### 11.3.2 沉浸体验

当人们从事一种可控而富有挑战性的活动，而这种活动需要一定的技能并受内在动机所驱使时，就会产生一种独特的心理状态——沉浸体验。

为了产生沉浸体验，人们必须把握好合适的时机来完成这些任务，必须有明确的目的和即时的反馈。这些活动要求全神贯注，人们全身心投入其中的时候不会想起日常生活中的忧虑、挫折等。投入工作时完全忘我；而在完成此项任务后，重新出现的自我仿佛更强大了，并且由于成功地完成任务而使其自我意识得到增强。在沉浸体验中，人们的时间知觉也不同寻常，有时 1 个小时过去了就像才过去 1 分钟，而有时几分钟又像几个小时那样漫长。

譬如，你在图书馆读一本自己非常喜欢的小说，你沉浸在其中，完全忘了时间，当大家都在纷纷起身从座位上离开时，你才发现图书馆要关门了，这个时候 1 个小时过去了就像才过去 1 分钟；还有，当你沉浸在自己喜欢的篮球运动中时，你也会忘了时间，直到天色暗了下来，你才发现自己已经在篮球场上玩了很长时间。还有另外一种情况，当你们的科技攻关小组经过前期没日没夜的加班，经过多次实验，得到的结果逐渐接近你们的预期，这一次实验你们总

结前期的经验和教训，进一步完善实验方案，做了最充分的准备，还有几分钟实验结果就要出来，你们的攻关小组成员都在焦急等待最后结果，这时你们会觉得这几分钟好像几个小时那样漫长。还有一个最有趣的沉浸体验的例子，热恋中的情侣在一起时，往往几个小时过去了好像才过去几分钟；当他们分开时，一天没有见面，好像过去了几年，正所谓“一日不见如隔三秋”。

心理学研究已经证实从事某些活动会引发沉浸体验，比如读书、出航、下棋、攀岩、跳舞、写作和赛车等。产生沉浸体验活动所具有的特征是：在投身此项活动时，人们释放真我。人们从事此项工作最初可能出于其他原因，但最后则是因为内部得到回报。作家常常声称他们写作并非为了经济上的增收或职业上的晋升，而是因为写作本身是快乐的。水手会花费大量时间和金钱来保养他的船，使它一直处于良好的状态，不是出于要在划船比赛中取胜，而是因为对他们来说，什么都比不上出海带给他们的沉浸体验。

会引发沉浸体验的活动被称为“自主活动”。自主的体验来自活动本身，从事这种活动不是为了得到某种预期的、将来的利益，而是因为活动本身可以激发内在动机，并且得到即时汇报。

### 11.3.3 自我效能感与积极自我

斯坦福大学的班杜拉教授是自我效能理论的创立者。自我效能理论属于人格社会认知理论中的一套理论。自我效能感是指我们对有效地组织和完成某一项特殊任务的主观评价。自我效能感指导我们生活中的很多事情，因为一般我们会在相信取得期待成果时采取行动，而不会在我们认为会导致失败的方面采取太多的行动。根据班杜拉的理论，在任何情况下，我们的自我效能感决定了我们对行为效果或结果的预期。如果我们预期将会有成功的结果时，那么这种效能感将成为一种执行任务动力。如果我们预期不会取得成功，那么这种效能感将会成为一种阻碍因素。这些效能感和预期将会决定我们在行动上的表现，进而导致产生一定的结果。例如，我觉得我可以在风速 40.25 千米每小时的情况下驾驶我那 4 米多长的划艇完成比赛，这就是自我效能感。

在不同情况下，我们的自我效能感在程度、效力和范围上也会不同。这些效能感将引导我们对行为的效果或结果进行预期。我们会对自己的行动表现进行身体能和社会地位方面的预期，而且结果的好坏也会影响我们对自己的评价。

自我效能感与自尊的区别在于：自尊关注的是对个人价值的判断，而自我效能感关注的是对个人能力的判断。它们是两种相互独立的结构。然而，自尊影响着我们的情绪，相信自己能够在某些具体任务上取得成功的自我效能感则决定了我们在这些任务上的表现。

自我效能感通过各种策略来调节个体的情绪体验，从而塑造一个积极的自

我，这些策略包括问题解决、社会支持、宣泄、哭泣、信仰、冥想、放松、运动、认知重建、幽默、分心等。

**问题解决：**面对许多没有解决的问题，人们会产生较低的自我效能感，如果把现有问题都解决了，人的自我效能感就会大大提高。解决问题是有策略的，可以把大的问题分解为一个个小问题，然后提出各种可行方案，这样大的问题就能顺利解决。

**社会支持：**根据进化论的观点，群体生活可以提供给人类很大的益处。它可以帮助我们抵抗更强大的动物以保护自己，还提供了一种可以分工合作以求得生存的环境；而且群体生活也可以提供一些不能预料的好处。个体人际关系的广度和深度极大地影响他们的身心健康：若个体有更多社会支持、和朋友有密切联系，其身心也就更健康，更少生病和压抑，可以更快地从身体疾病和心理问题中康复，死亡率也更低。

**宣泄：**当我们面对一种超出自己能力范围的创伤或挑战时，如果没有办法遗忘它，或者隐瞒它，那么我们的健康就会受到伤害。在儿童期和成人期经历伤害和丧亲的个体，如果他们不愿意说出这些创伤性事件，那么这些人的身体健康水平会更差。如果对值得信赖的人重述痛苦记忆将会减缓创伤，那么这个过程称为宣泄。

**哭泣：**很多研究证实，哭泣可以导致即时的情绪舒缓和在短期内减少紧张，特别是当这种紧张与积极的人际关系改变有关时。

**放松：**有研究证明，肌肉放松、呼吸运动、想象、自我暗示和生理反馈这些放松活动可以有效地降低生理唤醒和引起身心放松。现已证明放松运动对处理焦虑、疼痛、高血压和其他应激有帮助。

**运动：**日常生活中定期做运动可以帮助我们应对生活琐事，并有益于我们的身心健康。在心理层面上，定期运动可以降低压抑和焦虑，提高我们的工作效率并提升自我概念。在生理层面上，运动可以即时地释放化学物质——多肽，而多肽的释放会给我们带来愉悦感。

**幽默：**幽默是一种特别有效的应对策略。幽默可以促进疾病的康复，当幽默被用来应对压力情境时，个体免疫系统的运作水平也提高了。幽默不但可以通过笑帮助我们提高愉悦感，还可以帮助我们 from 社会关系网中获得更多社会支持。

---

## 11.4 积极心理学与大学生的积极心理品质塑造

---

积极心理品质是个体在成长中以及在与环境相互作用的条件下形成的较为持久的、积极的情绪和情感体验，以及对未来的乐观态度。大学生积极心理品

质是指大学生这个特定群体应具备的优良心理品质。根据人的认知、情感、意志的心理过程和动机、能力、性格等个性心理，大学生积极心理品质包括积极的认知品质、情感品质、意志品质以及适度的动机系统、良好的能力和性格等优良的个性心理。

### 11.4.1 积极的认知品质

认知是指人认识外界事物的过程，即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程，是人基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和语言等。外界刺激作用于人脑，经过人脑的知觉系统和思维系统的加工，并借鉴个体以往经验，最后形成个体对刺激的认知。对同一外界刺激，不同的人会形成不同的认知。根据皮亚杰的认知图式理论，认知图式是在多次的认知实践中逐渐形成，并且是一个“不断建构和发展的动态认知结构”。不同的人有不同的认知图式，不同的认知图式决定着人们不同的认知。积极的认知品质是在辩证的认知图式指导下，既看到事物有利的一面，也看到其不利的一面。但是主体会从积极的方面出发，寻求解决问题的途径。作为大学生应具备的积极认知品质可以从对自己的认知、对他人的认知和对环境的认知三个方面来阐述。

**第一，积极地认知自我。**大学生积极地认知自我包括价值取向的自尊、自信和能力取向的自我效能感。自尊是“对自我价值的感受，其取决于个体实际成就与抱负之间的比值。”对大学生来说应保持良好的自尊，客观地评价个人力量、外部形象、身体机能等方面，肯定自己存在的价值和自身的独特性。自信是个体对自身力量的一种确信，深信自己一定能做成某件事，实现追求的目标。大学生应善于发现自己的长处，能够较为全面地看待自己。在处理问题时坚信自己能行，勇于接受挑战并大胆地尝试。自我效能是指“对自己有效地组织和完成某一项特殊任务的主观评价。”班杜拉认为，自我效能感是对自己的能力的一种判断，这种能力的判断会影响个体的行为效果。当判断结果会成功时，就会推动行为效果；当判断结果不会成功时，将阻碍行为进行。大学生应形成较强的自我效能感，相信自己有能力干好一件事情，进而推动事件顺利地完

**第二，积极地认知他人。**个体是社会中的个体，个体的成长和发展离不开与其他社会成员的交往。对他人品行和能力的不同认知，决定了不同的社会关系。而拥有亲密的社会关系，个体更容易找到归属感和支持系统。要客观地评价他人，都有长处和闪光点，尊重他人，宽容他人。客观地评价他人，这就要求大学生积极地认识每个人并努力向他人学习。尊重他人，是指尊重不同的思想、习惯和他人的人格。在人际交往中，最重要的黏合剂就是宽容，宽容有助于形成和保持良好的人际关系。此外，大学生在与他人交往时，还要培养善交的心理品质。积极心理学研究了人际关系与幸福的相关性，发现婚姻、

亲戚、朋友、同事都与一个人持久的幸福相关。大学生养成善交的心理品质，不但可以获得他人的认可，收获友谊，更有助于形成自己积极的社会支持系统。对大学生群体来说，主要的社会支持来自于家庭和朋友。积极心理学研究证实，拥有良好的家庭支持系统的孩子比较乐观，也有较高的主观幸福感。

第三，积极地认知社会。首先是对国家的政策、制度的认知。个体只有了解 and 认同国家的政策法律制度，才能更好地适应社会；其次，是对社会道德规范的认知，只有按照社会道德规范的要求指导自己的行为，才能获得较高的道德感，高道德感的个体更容易获得幸福感，拥有良好的心理品质；最后，对社会问题的认知。目前，我国正处在社会转型时期，存在收入差距拉大、就业难、腐败问题严重等各种社会问题。作为当代大学生应当客观地看待这些问题。一方面，认识到这些问题是改革开放中不可避免的，与我国正处于社会转型期有关；另一方面，大学生应锻炼自己各方面的能力，不断提高自身素质，在社会竞争中成为栋梁之材。总之，大学生只有形成对社会的积极认知，才能更好地适应社会，保持心理平衡，不断提高和发展自己。

#### 11.4.2 积极的情绪品质

积极情绪就是一种正向价值的情绪。心理学最新的脑部研究报告指出，真正决定人类智能的并非传统智商，而是情绪情感。善于处理情绪，并能觉察别人情绪的人，即能用理性控制冲动的人，在社会上易于获得成功发展；反之，易受情绪摆布、任性而难与人相处者，即使有知识、有能力，也会陷于孤立，有怀才不遇、有志难伸之感。

积极的情绪品质包括情绪平和、稳定、愉悦和接纳自己；善于管理自己的情绪，调控、转化消极情绪，保持积极乐观的心态；对人类有深刻、诚挚的感情；具有丰富、深刻的自我情感体验。弗雷德里克通过实验发现，积极的情绪能扩展个体的思想和行为，而消极情绪则会阻碍个体的思想和行为。弗雷德里克认为，“积极情绪应包括快乐、兴趣、满足和爱。”积极心理学提出，积极的情绪品质主要包括乐观和主观幸福感这两个方面。

第一，乐观。乐观是对未来的总体期望，认为好事情比坏事情更有可能发生。乐观的人在面对困难时，会坚持自己的目标，并不断调整自己的策略，最终实现目标。积极心理学的创始者赛利格曼指出“乐观是一种解释风格。”他认为一个人之所以乐观是因为他把消极的事件、消极情绪归因于外部的、暂时的因素，而把积极的事件、积极的情绪归因于内在的、稳定的因素。不同解释风格决定了悲观和乐观两种不同的情感体验。作为当代大学生应形成乐观的解释风格，面对困境时能客观地分析问题并寻求解决问题的途径，始终保持乐观的人生态度。

第二，主观幸福感。积极心理学认为，主观幸福感就是个体对自己的生活状态的一种评价，是个体的一种主观体验。主观幸福感是积极情绪品质研究的一个重要方面，它包括体验到的积极情绪、消极情绪以及对生活满意度三个方面。一个人过去的经验会影响现在的心理状态，当个体对自己的过去有较满意的评价时，就能获得较高的生活满意度。同样，当个体在现在的生活中有更多的愉悦和兴趣时，也能获得较高的幸福感。因此，提高大学生的主观幸福感水平，使大学生体验到较多的积极情绪、较少的消极情绪和对生活有较高的满意度，有助于培养愉悦、满意、快乐的情绪品质。

### 11.4.3 积极的意志品质

意志是“有意识地支配、调节行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。”在当代社会巨大的竞争和压力面前，只有具备积极的意志品质，才能在重重困难中永不言弃，奋勇前行。大学生正处于人生的关键时期和奋斗阶段，养成积极的意志品质尤为重要。积极的意志品质包括坚强的意志力和应对挫折的能力。

有学者研究了创新型人才的心理品质，在得出的 64 个心理品质中，“坚强的意志”位于第一位，“锲而不舍的精神”排名第十。可见坚强的意志对人的成长和成功具有重要作用。大学生积极的意志品质应包括以下特征：第一，“持之以恒、自控力强、有毅力、果断。”第二，积极地应对挫折。挫折“是指个体从事有目的的活动时，由于遇到障碍和干扰，其需要不能得到满足时的一种消极的情感状态。”当代大学生的经历相对简单，缺乏复杂社会生活的磨炼，使得他们面临挫折时表现为心理承受能力不强，消极地应对挫折。因此，提高大学生应对挫折的能力成为积极心理品质培养的一项重要任务。

### 11.4.4 优良的个性心理品质

个性心理是指一个人在生活实践中经常表现出来的、比较稳定的、带有一定倾向性的个体心理特征的总和。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是推动人进行活动的动力系统，是个性结构中最活跃的因素，包括需要、动机、兴趣、爱好、态度、理想、信仰以及价值观等。个性心理特征是个体在心理活动中经常地、稳定地表现出来的特征，包括能力、气质、性格。鉴于理想、信仰、价值观等对个体有根深蒂固的影响，对其进行改变的可能性较小。又由于人的气质是天生的，受社会环境的影响较小。因此，本文将主要探讨个性心理中的动机和能力两方面。

第一，适度的动机。“动机是由目标或对象引导、激发和维持个体活动的一种内在心理过程或内部动力。”动机不但可以激活人的行为，而且对人的行为具有维



持功能。同时动机影响人们的工作效率。在比较容易的任务中,动机的提高有利于工作效率的提高。而在难度较大的任务中,保持中等动机水平有助于任务的完成。比如考生有很强烈的成就动机,在考试中越想考好,越想取得好的成绩,越容易造成紧张和焦虑,反而不利于考试发挥。因此,引导大学生保持适当的动机水平有助于大学生学习效率的提高和问题的解决。一方面,养成广泛的兴趣。兴趣“是人对事物的一种认识倾向,是价值观的初级形式,伴随着积极的情绪体验,对个体活动有巨大的推动力。兴趣会逐渐发展成为个体活动的内在动机。”爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师”,孔子说过:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”也就是对于任何学问和事业,懂得它的人不如喜爱它的人;喜爱它的人又不如以它为乐的人。兴趣不但促使人积极主动地认识事物、解决问题,并且当人们投入到自己感兴趣的事物或活动当中时,更容易体验到快乐、满意等积极情绪。大学生形成广泛的兴趣,不但可以丰富其校园生活,而且也有利于其身心健康发展。另一方面,形成积极的社会动机。积极的社会动机有助于个人积极心理品质的形成。主要包括以下 4 种动机:① 合群动机。也就是一种希望与他人建立温暖、亲密的人际关系,这种动机的最终目的是形成亲密关系,而不是实现其他目的的手段。② 成就动机。从事一种对个体有重要意义的、有一定挑战性的活动,并最终取得优异成绩的动机。③ 权力动机。是指人们具有的某种支配和影响他人以及周围环境的内在驱力。与满足个人私欲和利益的个人化权力动机相反,持有社会化权力动机的个体寻求权力的目的是为了他人,在行为上表现为关心社会、关心他人。④ 利他动机。是指改善他人处境,增加他人福祉的一种利他行为,并且这种行为的出发点并非为了个人私利。以上 4 种动机与重要的个人品质联系在一起,保持积极的社会动机有助于大学生积极心理品质的养成。

第二,良好的能力。能力“是一种心理特征,是顺利实现某种活动的心理条件。”大学生能力培养涵盖了众多方面,如学习能力、社交能力、创新能力、适应能力、动手能力、语言表达能力等。本文强调培养大学生适应环境的能力和自我超越的能力。社会适应,“是个体在与环境的交互作用中,通过顺应环境、调控和改变环境,最终达到与社会环境保持和谐和平衡的状态。”① 对大学生来说,应具备的主要社会适应能力包括学习适应、校园生活适应、情绪适应、自我适应和人际关系适应等方面。养成良好的适应能力,不但有助于大学生较快地适应大学学习和生活,顺利完成学业,而且有利于大学生养成良好的性格,建立积极的人际关系。此外,拥有良好的适应能力,有利于大学生将来较为顺利地步入工作状态。自我超越,“就是每个人对他自己既有生活意义的超越。自我超越的问题,究其本质而言是一个怎样使自己活得更有价值、更有意义的问题。”② 能动性作为人区别与动物的根本属性,使得人能够发挥主观能动性,创造性地适应自然和改造自然。在生活实践中,人总是试图改变人类自身的有

限性和不完善性,追逐完满、完善的理想和目标,在此过程中不断地超越自我、创造新的自我。大学生应树立崇高的目标,追逐更有价值和意义的生活,实现自身的不断超越和自我的提升。



### 思考题

1. 如何利用积极心理学来提高我们的生活幸福感?
2. 结合你自身,你还有哪些积极特质需要挖掘或提升?

## 心理学人物——马丁·塞利格曼

马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman, 1942—),美国心理学家,著名的学者和临床咨询与治疗专家,积极心理学的创始人之一,主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究。曾获美国应用与预防心理学会的荣誉奖章,并由于他在精神病理学方面的研究而获得该学会的终身成就奖。1998年当选为美国心理学会主席。



马丁·塞利格曼出生于美国纽约州奥尔巴尼,在家乡念书时,喜好篮球运动,后因未能入选篮球队而开始钻研学问。13岁那年,他开始专心读书,尤其是弗洛伊德的《精神分析引论》给他留下了深刻的印象。1964年,塞利格曼毕业于普林斯顿大学,随后进入宾夕法尼亚大学师从所罗门学习实验心理学。塞利格曼先是与奥弗米尔,后来又与梅尔合作研究了狗在受到预置的不可避免的伤害时所表现出的被动性。塞利格曼检验和探讨了缺乏常规的学习理论的解释,并最终提出动物的学习与它们的活动无关,简单地说,动物是失助的。1967年,塞利格曼获得哲学博士学位,执教于科内尔大学。1970年他回到宾夕法尼亚大学,在该校的精神病学系接受了为期一年的临床培训后,于1971年重返心理学系。1976年他晋升为教授,在此期间出版了《消沉、发展和死亡过程中的失助现象》一书。1978年,他与艾布拉姆森和蒂斯代尔一起,重新系统地阐述了失助型式,提出有机体的品质决定了失助的表达方式。其后他发现:当坏事发生进,那些具有将坏事的起因视为固有的不变的人往往陷入失助的境地。

塞利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天,与5岁的女儿尼奇在园子里播种。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作,但实际生活中对于孩子并不算太亲密,他平时很忙,有许多任务要完成,其实种地也只想快点干完。尼奇却手舞足蹈,将种子抛向天空。塞利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他

说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”塞利格曼产生了一种闪电般的震动，他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。这一天也改变了塞利格曼的生活，从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪成为心灵的主导。继而，塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。

主要著作：《积极心理学导论》、《真实的幸福》、《持续的幸福》等。

## 参 考 文 献

- [1] Rudolph F. Verderber 等著, 曾端真等译. 人际关系与沟通. 台北: 扬智文化公司, 1996
- [2] 莎伦·布鲁姆等著, 郭辉等译. 亲密关系. 北京: 人民邮电出版社, 2005
- [3] 李喆雨著, 于丹译. 这样爱不孤独: 恋爱心理学法则. 北京: 化学工业出版社, 2009
- [4] 朱迪·库利安斯基著, 吴玉伦等主译. 约会. 沈阳: 辽宁教育出版社, 1999
- [5] 朱迪·库利安斯基著, 赵明译. 拥有完美爱情. 上海: 上海三联书店, 2004
- [6] 罗国杰. 思想道德修养. 北京: 高等教育出版社, 2003
- [7] 张燕镜, 高滨. 教育学. 北京: 首都师范大学出版社, 1991
- [8] 叶奕乾, 祝蓓里. 心理学. 上海: 华东师范大学出版社, 1988
- [9] 朱志贤. 心理学大辞典. 北京: 北京师范大学出版社, 1989
- [10] 张明林. 四书五经. 北京: 联合教育出版社, 2006
- [11] 霍益萍. 近代中国的高等教育. 上海: 华东师范大学出版社, 1999
- [12] 韩建萍. 人生今世: 人生意义的追问. 北京: 中国国际广播台出版社, 2003
- [13] 王玲, 刘学兰. 心理咨询. 广州: 暨南大学出版社, 2005
- [14] 吕秋芳, 齐力. 大学生心理健康与调适. 北京: 华文出版社, 2002
- [15] 汪海燕. 走进阳光地带: 大学生心理健康导航. 武汉: 华中师范大学出版社, 2004
- [16] 肖水源. 大学生心理健康. 北京: 人民卫生出版社, 2005
- [17] 雷敏. 当代大学生心理疾病报告. 长沙: 中南大学出版社, 2005
- [18] 许思安, 严标宾. 大学生人格发展与辅导. 广州: 暨南大学出版社, 2009
- [19] 樊富珉, 王建中. 当代大学生心理健康教程. 武汉: 武汉大学出版社, 2006
- [20] 洪战辉, 闫憬鹏. 四年改变四十年. 长沙: 湖南人民出版社, 2009
- [21] 孙守成, 李印. 当代大学生心理学. 北京: 世界图书出版公司, 1991
- [22] 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康与咨询. 北京: 高等教育出版社, 2000
- [23] 肖永春, 齐亚丽. 成功心理素质训练. 上海: 复旦大学出版社, 2005
- [24] 林崇德主编, 郑全全, 俞国良著. 人际关系心理学. 北京: 人民教育出版社, 1999
- [25] 心理访谈栏目组著. 心理访谈: 人际关系. 北京: 中国轻工业出版社, 2007
- [26] 杨怀中. 心理健康教育工作者手册. 武汉: 武汉理工大学出版社, 2005
- [27] 吉沅洪, 陶新华. 心理咨询师临床操作手册. 重庆: 重庆出版社, 2008
- [28] 张春兴. 现代心理学. 上海: 上海人民出版社, 2005
- [29] 汪道之. 心理医生. 北京: 中国商业出版社, 2003
- [30] 高天. 音乐治疗学理论基础. 北京: 世界图书出版公司, 2007

- [31] 张鸿懿. 音乐治疗学基础. 北京: 中国电子音像出版社, 2000
- [32] 张勇. 音乐治疗学. 武汉: 湖北科技出版社, 2010
- [33] 翟书涛, 杨德森. 人格形成与人格障碍. 长沙: 湖南科技出版社, 1998
- [34] 刘美涓等. 大学生 SCL-90 测试结果研究. 心理科学, 1995, (5)
- [35] 李大健. 青少年学生常见的心理障碍及成因和对策. 中国教育学刊, 2002, (3)
- [36] 杨作新. 强化大学生心理健康教育的理论思考与对策研究. 高教探索, 1999, (2)
- [37] 朱家安. 大学生心理健康教育的问题与对策. 广西教育学院学报, 1999, (4)
- [38] 李大健. 大学生心理障碍形成的原因及防治措施. 思想理论教育, 2006, (9)
- [39] 吴玉东. 当前大学生就业心理障碍的主要表现及应对措施. 西北医学教育, 2009, (5)
- [40] 陈君. 大学新生学校适应、社会支持及关系的调查研究. 华中师范大学学报, 2003
- [41] 马建青, 黄翠翠. 大学生心理危机形成和干预的三要素分析. 当代青年研究, 2009, (2)
- [42] 马志国. 心理解析: 大学新生怎样适应新生活. 中国青年研究, 2006, (10)
- [43] 白海若. 大学新生适应不良问题的心理咨询案例报告. 社会心理科学, 2009, (2)
- [44] 杨文娇, 周治金. 网络成瘾大学生的感觉寻求人格特征研究. 高等教育研究, 2005, (6)
- [45] 张兰君. 大学生网络成瘾倾向的多因素研究. 健康心理学杂志, 2003, 11(4)
- [46] 林绚晖, 阎巩固. 大学生上网行为及网络成瘾探讨. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(14)
- [47] 朱克京等. 大学生网络成瘾的成因及干预. 国外医学: 社会医学分册, 2003, 20(1)
- [48] 金字等. 网络过度使用倾向中学生的人格特征. 中国心理卫生杂志, 2007, 21(12)
- [49] 吴汉荣. 青少年网络成瘾的成因及干预对策研究. 中国学校卫生, 2006, 27(5)
- [50] 晋琳. 青少年网络成瘾的研究. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(6)
- [51] 庞勇. 网络成瘾与病态人格的亲性和选择. 学术交流, 2005, 140(11)
- [52] 张静, 李强. 大学生网络成瘾者 SCL-90 及艾森克人格特征分析. 黑龙江高教研究, 2005, (7)
- [53] 潘集阳, 张继辉, 马萍等. 高年级大学生网络成瘾者的个性特征及其身心症状表现. 中国临床康复, 2006, 10(18)
- [54] 王卫红, 卢亮. 大学生使用网络情况调查. 高校保健医学与实践, 2006, 3(1)
- [55] 慕淑珍. 网瘾对大学生身心健康的危害及对策. 实用医技杂志, 2006, 13(17)
- [56] 陈士林, 施敏峰. 大学生沉迷网络的原因及对策. 西安欧亚学院学报, 2006, 4(1)
- [57] 张磊. 警惕大学生网络成瘾. 心理与健康, 2005, 10
- [58] 李德平. 青年大学生网络成瘾的分析及对策. 现代企业教育, 2006, 10
- [59] 陈伟伟. 大学生情绪智力的初步研究. 浙江教育学院院报. 2005, (1): 107-111
- [60] 许若兰. 论大学生情绪管理和情绪教育. 成都理工大学学(社会科学版), 2003, 11(4)
- [61] 张进辅, 徐小燕. 大学生情绪智力特征的研究. 心理科学, 2004, 27(2): 293-296
- [62] 理查德·格里格等著. 王垒等译. 心理学与生活. 北京: 人民邮电出版社, 2003
- [63] 冯正直. 大学生心理素质教育. 重庆: 西南师范大学出版社, 2004
- [64] 吉峰. 大学生心理卫生教程. 东营: 石油大学出版社, 2001

- [65] 聂振伟. 大学生心理健康教程. 西安: 陕西科学技术出版社, 2005
- [66] 李振荣, 彭志宏, 梁杰. 大学生心理健康教育与训练. 郑州: 黄河水利出版社, 2006
- [67] 郭晋林等. 400 名大学生心理问题调查及对策. 东南大学学报(医学版), 2007, (3)
- [68] 兰明. 心理健康的哲学智慧. 长春: 吉林人民出版社, 2006
- [69] 叶立军. 职高生情绪管理能力培养刍议. 中国职业技术教育, 2004(32)
- [70] 沃建中. 心理健康教育指导. 北京: 科学出版社, 2003
- [71] 赵俊萍. 论当代大学生的情感. 太原大学教育学院学报, 2008, 26(4): 13-15
- [72] James W. Kalat, Michelle N. Shiota. *Emotion*. 北京: 中国轻工业出版社, 2009
- [73] 杨瑾, 季宜敬. 大学生幸福学习模式的心理学研究. 理工高教研究, 2010(12)
- [74] 贺佩蓉. 当代大学生压力的心理学解读. 榆林学院学报, 2012, 1(22)
- [75] 易琳, 许海波. 谈当代大学生的压力管理. 校园心理. 2009, 7(4)
- [76] 范莉. 大学生校园压力、社会支持与负性情绪关系研究. 苏州: 苏州大学, 2008(5)
- [77] 张巧爱. 高职生挫折应对特点及应对技能的训练研究. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2007(6)
- [78] 李恒. 大学生、研究生压力研究综述. 科技信息, 2010(11)
- [79] 郑霞. 大学生心理压力释放方式与成长关系的研究. 南昌: 南昌大学, 2007(5)
- [80] 汪淼. 论当前我国大学生心理压力与调试. 合肥: 合肥工业大学, 2007(5)
- [81] 张倩. 当代大学生心理压力及疏导对策研究. 长春: 东北师范大学, 2008(5)
- [82] 肖汉仁. 学校心理教育研究. 北京: 科学出版社, 2000
- [83] 王群. 大学心理健康教育. 上海: 复旦大学出版社, 2005
- [84] 陈淑杰. 大学生压力调适问题的研究. 中国商界, 2008(8)
- [85] 蔺桂瑞, 杨芷英. 大学生心理健康与人生发展. 北京: 高等教育出版社, 2010
- [86] 孔晓东. 大学生心理健康导引. 武汉: 华中科技大学出版社, 2011
- [87] 戚昕. 大学生心理健康教程. 北京: 人民邮电出版社, 2010
- [88] 向群英, 唐雪梅, 赖芳. 大学生心理素质教育与训练. 北京: 科学出版社, 2010
- [89] 周莉. 大学生心理健康教育. 北京: 中国人民大学出版社, 2010
- [90] 许世彤, 区英琦, 肖鹏. 性科学与性教育. 北京: 高等教育出版社, 2004
- [91] 霍理士. 性心理学. 上海: 上海三联书店, 2006
- [92] 文书锋, 胡邓, 俞国良. 大学生心理健康通识. 北京: 中国人民大学出版社, 2010
- [93] 江远, 张成山. 新编大学生心理健康教育. 北京: 清华大学出版社, 2009
- [94] 彭贤. 人际关系心理学. 北京: 清华大学出版社, 北京交通大学出版社, 2008
- [95] 黄雪薇. 心灵解惑: 大学心理健康教程. 北京: 科学出版社, 2011
- [96] 刘峰, 蔡迎春. 大学生心理健康: 心灵成长之旅. 北京: 清华大学出版社, 2011
- [97] 林崇德, 申继亮. 大学生心理健康读本. 北京: 科学教育出版社, 2005
- [98] 侯伟编著. 哈佛心理课. 吉林: 延边大学出版社, 2011
- [99] Alan Carr 著, 丁丹等译. 积极心理学. 北京: 中国轻工业出版社, 2014

- [100]陶国富,王祥兴.大学生积极心理.上海:华东理工大学出版社,2005
- [101]彭聃龄.普通心理学.北京:北京师范大学出版社,2007
- [102]叶浩生,任俊.积极心理学.上海:上海教育出版社,2006
- [103]钱同舟.论人文关怀与积极心理品质的塑造.河南工业大学学报,2008(9)
- [104]张高产.积极心理品质培养:心理教育的重要价值取向.江苏教育学院学报,2006(3)
- [105]温翠红等.大学生主观幸福感及其影响因素.中国健康心理学杂志,2007(2)
- [106]张雯,郑日昌.大学生主观幸福感及其影响因素.中国心理卫生杂志,2004(1)
- [107]任俊等.西方积极心理学运动是一场心理学革命吗.心理科学进展,2005,13(6)
- [108]马存燕.大学生主观幸福感的调查研究.中国健康心理学杂志,2008(11)
- [109]崔丽娟,张高产.积极心理学研究综述.心理科学,2005(2)
- [110]马甜语.积极心理学及其应用的理论研究.吉林大学博士学位论文,2009
- [111]周蓓等.大学生心理健康案例教程.北京:人民邮电出版社,2012
- [112]吉家文等.大学生心理健康教育.北京:浙江大学出版社,2010
- [113]樊富珉.当代大学生心理健康教程.武汉:武汉大学出版社,2006
- [114]毛梦溪.遇到最好的自己.北京:北京理工大学出版社,2014
- [115]罗俊英.零压力:最实用的情绪管理课.北京:中国华侨出版社,2012
- [116]毕淑敏著.忍受快乐.北京:新华出版社,2004
- [117]胡邓著.人际交往,从心开始.北京:机械工业出版社,2007
- [118]周向军,高奇主编.人际关系学.济南:山东大学出版社,2010
- [119]邢桂平等.神奇的心理操纵术.北京:机械工业出版社,2012
- [120]陆卫明,李红著.现代人际关系心理学.西安:西安交通大学出版社,2013
- [121]克里斯托弗·彼德森著,徐红译.积极心理学.北京:群言出版社,2010
- [122]柳圣爱编著.大学生人际关系与团体心理咨询.武汉:武汉大学出版社,2009
- [123]汪艳丽.大学生心理素质训练.北京:高等教育出版社,2010
- [124]姚本先.大学生心理健康教育.合肥:安徽大学出版社,2011
- [125]张建华.大学生心理健康教程.北京:科学出版社,2012
- [126]武光路.大学生心理导航.北京:国防工业出版社,2012
- [127]高兰等.大学生心理健康教育新编.北京:国防工业出版社,2011